

”Ehkä sitä ajattelee, että kyllä minä voin olla hyvä jossakin.”

Voimaneidot ikääntyville – ryhmän jäsen

Irina Selin

Voimaneidot – voimaantumisen mahdollisuus ikääntyville

Ryhmätoiminnan edut ehkäisevän työn näkökulmasta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

10.04.2017

View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk
powered by  CORE

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Irina Selin Voimaneidot – voimaantumisen mahdollisuus ikääntyville Ryhmätoiminnan edut ehkäisevän työn näkökulmasta 38 sivua + 2 liitettä 10.4.2017
Tutkinto	Sosionomi Amk
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi Amk
Ohjaaja(t)	Lehtori Kirsi Lautala Lehtori Ulla Saukkonen
<p>Mielenhyvinvointi ja henkilökohtaisten voimavarojen tiedostaminen ovat tärkeässä roolissa puhuttaessa ikääntyneiden ehkäisevästä päihde – ja mielenterveystyöstä. Ikäihmisten päihdeiden, etenkin alkoholin säännöllinen käyttö on huolestuttavasti lisääntynyt.</p> <p>Monimuotoinenopinnäytetyö tarkasteli <i>Voimaneidot ikääntyville</i> – ryhmätoimintamallin avulla ikääntyville naisille kohdennettua ehkäisevää työtä, mielenhyvinvointia ja sen hoitamisen tärkeyttä. Yhteistyötahona oli Vantaan ehkäisevän päihdetyön yksikkö. Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui Lähde kotoa – niminen ryhmä. Ryhmä oli tarkoitettu ensisijaisesti yli 65 – vuotiaille henkilöille, jotka kokivat yksinäisyyttä, heidän sosiaalinen verkostonsa oli kaventunut ja he olivat syrjäytymisvaarassa, tai he olivat omaishoidettavia. Teoriaosuus keskittyi positiivisen ikääntymisen, voimaantumisen ja sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmiin esimerkkinä myöhäisiän musiikkikasvatus. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus sisälsi kuvaukset ryhmäkertojen toteutuksesta sekä analysoinnin ryhmähaastatteluista vuoropuheluna teorian kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää toiminnallisia taidelähtöisiä menetelmiä ja tuottaa taidekokemuksia asiakasrajapinnassa. Tarkoituksena oli myös tarjota ammatillisia oivalluksia ja ideoita <i>Voimaneidot ikääntyville</i> – ryhmien ohjaajille.</p> <p>Ryhmässä käytetyt pedagogiset menetelmät saivat ryhmäläisiltä kahdenlaista palautetta; kirjalliset tehtävät koettiin hieman haastaviksi, kun taas toiminnalliset menetelmät tutummiksi. Myöhäisiän musiikkikasvatusmenetelmien käytöstä saatu palaute oli enimmäkseen positiivista. <i>Voimaneidot ikääntyville</i> – työskentelymallilla vaikutti olevan eteenpäin vievä, voimaannuttava vaikutus ryhmään osallistujille, ainakin hetkellisesti. Positiivisia syitä lähtemiseksi kodin ulkopuolelle alkoi löytyä ryhmän aikana, vaikkakin osa haastateltavista toi esille sen, että nauttii yksinolosta omassa kodissaan. Haastatteluissa tuli esille, että ryhmässä käyminen on tuonut elämäniloa. Vertaistuen merkitys nousi puheenvuoroissa esiin. Päihdeiden käyttöön liittyvät keskusteluaiheet otettiin vaihtelevasti vastaan. Lääkkeiden ja alkoholin yhteensopivuutta pohdittiin.</p> <p>Ikäihmisten osallistamisessa tulisi huomioida ikäsensitiivinen ja yksilöllinen lähestymisnäkökulma. Ikäsidonnaisuuteen liittyviä stereotypioita on aiheellista pohtia ja huomioida elinikäisen oppimisen mahdollisuudet kehitettäessä taidelähtöisiä pedagogisia menetelmiä.</p>	
Avainsanat	voimaantuminen, ehkäisevä päihdetyö, sosiokulttuurinen innostaminen, myöhäisiän musiikkikasvatus

Author(s) Title Number of Pages Date	Irina Selin Voimaneidot – The Possibility of Empowerment for Older People Advantages of Group Model in Prevention 38 pages + 2 appendices Spring 2017
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor(s)	Kirsi Lautala, Senior Lecturer Ulla Saukkonen, Senior Lecturer
<p>Well-being of mind and awareness of personal resources play an important role when discussing prevention of substance abuse among the elderly and their mental health. Nowadays, the substance abuse of older people has increased alarmingly, especially the regular use of alcohol.</p> <p>This-Bachelor's Thesis examined advantages of the group model called Voimaneidot. It aims to encourage elderly women to prevention, and improve and maintain their mental well-being. The co-operation partner was the Vantaa Unit of Substance Abuse Prevention. A group named Leave Home was selected as a target group of the thesis. The group was set for persons above 65 years who experienced loneliness, whose social network had narrowed and who were at risk of exclusion, or who were care recipients. The theoretical part focused on positive aging, empowerment and socio-cultural animation, of which music education for older people served as an example. The functional part of the thesis contained descriptions of the group Voimaneidot as well as the analysis of group interviews in dialogue with the theory. The aim was to provide the creative methods and professional insights and ideas for group leaders, too.</p> <p>In the feedback, written assignments were considered challenging and the group was more familiar with the creative methods, for example music education for older people. The group had given the participants joy of life and empowerment. The importance of peer support was also emphasized. Multiple substance abuse was discussed in general.</p> <p>In the institutional inclusion of older people, one should be aware of their personal age, personality and wisdom. Life-long learning and the attitude play an important role when thinking of remaining vital in the later years of the life. Developing creative methods can be one answer, and be of use for professionals, too.</p>	
Keywords	empowerment, substance abuse prevention, sociocultural animation, music education for older people

Sisällys

1	Johdanto	2
2	<i>Voimaneidot ikääntyville</i> – ryhmän taustatekijöitä Vantaan ehkäisevän päihdetyön yksikössä	3
2.1	Ehkäisevä päihdetyö	5
2.2	Lakeja ja laatusuosituksia ehkäisevän päihdetyön taustalla	6
3	<i>Voimaneidot ikääntyville</i> – ryhmämallin taustateoriaa ja käsitteitä	7
3.1	Positiivinen psykologia	7
3.1.1	Positiivinen ikääntyminen	8
3.1.2	<i>Voimaneidot ikääntyville</i> – ryhmämalli	9
3.2	Voimaantuminen <i>Voimaneidot ikääntyville</i> – ryhmässä	9
3.3	Sosiokulttuurinen innostaminen <i>Voimaneidot ikääntyville</i> – ryhmässä: esimerkkinä myöhäisiän musiikkikasvatus	11
4	<i>Voimaneidot ikääntyville</i> – ryhmän toteutus	13
4.1	Kohderyhmä ja osallistujien määrittely	13
4.2	Ensimmäinen ryhmäkerta: Alkuvoimaa	15
4.3	Toinen ryhmäkerta: Voimapuu	17
4.4	Kolmas ryhmäkerta: Sydämellinen verkosto	18
4.5	Neljäs ryhmäkerta: Voimapiiri	19
4.6	Viides ryhmäkerta: Ikiaikainen naisten tanssi	22
4.7	Kuudes ryhmäkerta: Neidonvaakuna	25
5	<i>Voimaneidot ikääntyville</i> – ryhmän toimintakokonaisuuden arviointia	27
5.1	Pedagogiset menetelmät	28
5.2	Voimaantumisen kokemus ja mielenhyvinvoinnin hoitamisen tärkeys	29
5.3	Sosiokulttuurinen innostaminen: esimerkkinä myöhäisiän musiikkikasvatus	31
5.4	Ehkäisevän päihdetyön näkökulma	32
6	Pohdinta	33
	Lähteet	36
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedote ja suostumuslomake	

Liite 2. Palautekeskustelun kysymykset

1 Johdanto

Ikääntyneiden ennaltaehkäisevälle päihde – ja mielenterveystyölle on olemassa sosiaalinen tilaus väestön ikääntymisen myötä. Ennusteiden mukaan vuonna 2020 joka viides suomalainen on 65 – vuotias sekä 75 – vuotiaiden määrä on kaksinkertaistunut. Suurin hoivapaine ajoittuu 2020 – ja 2030 – luvuille, jolloin sodan jälkeen syntyneiden ennätysuurien ikäpolvien hoivan tarve on suurimmillaan. (Helminen – Karisto 2005: 11.)

Mielenhyvinvointi ja henkilökohtaisten voimavarojen tiedostaminen ovat tärkeässä roolissa puhuttaessa ikääntyneiden ehkäisevästä päihde – ja mielenterveystyöstä. Ikäihmisten päihteiden, etenkin alkoholin säännöllinen käyttö on huolestuttavasti lisääntynyt. Suurten ikäluokkien eläköityessä tästä voi kasvaa tulevaisuudessa hallitsematon ongelma. (Kulmala – Koivula, 2015: 13–14.) Ikääntynyt nainen, joka saattaa kärsiä yksinäisyydestä, elää tyytymättömässä parisuhteessa tai elää omaishoitajana kuormittavassa elämän tilanteessa on riskitilanteessa ajautua vähitellen alkoholin säännölliseksi käyttäjäksi ja siitä suurkuluttajaksi. Aihe on edelleen tabu; alkoholin käyttöä saatetaan salata ja hävetä.

Haittojen vähentämisen kannalta ei ole ratkaisevaa jaetaanko ihmisiä alkoholisteihin ja ei-alkoholisteihin tai ongelmakäyttäjiiin ja ongelmattomiin käyttäjiin. Alkoholin käyttö on osoittautunut jatkumoksi, kun tarkastellaan asiaa koko väestön tasolla. Ilmiöstä on ollut mahdotonta löytää katkaisukohtaa, joka erottaisi riskitapaukset riskittömistä tapauksista. Keskeistä ongelmien hallitsemiseksi on hahmottaa juomisilmiön kokonaisuutena, jonka osana syntyvät myös näkyvimmat alkoholiongelmat. (Mustonen ym. 2010: 7.)

Monimuotoinen opinnäytetyö tarkastelee *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmätoimintamallin avulla ikääntyville naisille kohdennettua ehkäisevää päihdetyötä, mielenhyvinvointia ja sen hoitamisen tärkeyttä. Opinnäytetyön keskiössä on ollut yksilön voimaantumisen ja positiivisen ikääntymisen näkökulma sekä sosiokulttuurisen innostamisen työote. Siitä esimerkkinä *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmässä toteutetut menetelmät ja myöhäisiän musiikkikasvatuksen menetelmien kokeilu ja kehittäminen.

Opinnäytetyön tavoitteena on ollut kehittää toiminnallisia taidelähtöisiä menetelmiä ja tuottaa taidekokemuksia asiakasrajapinnassa. Tulevaisuudessa taidekokemusten tuottaminen mahdollisimman lähellä sosiaali – ja terveysalan asiakastyön arkea voisi toimia ennaltaehkäisevänä puskurina mielenhyvinvoinnin edistämistyössä esimerkiksi ikäihmisille.

Aluksi taustoitin opinnäytetyöni tarkoitusta kuvailemalla ehkäisevää päihdetyötä sekä sen taustalla vaikuttavia lakeja sekä laatusuosituksia. Teoriaosuus keskittyy positiivisen ikääntymisen, voimaantumisen ja sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmiin. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus, sisältää kuvaukset *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmäkertojen toteutuksesta. Ryhmähaastatteluista saadun palautteen arvioin silmällä pitäen koko opinnäytetyön toimintakokonaisuutta. Keskiössä on *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmästä nousseet voimaantumiseen ja musiikin harrastamiseen liittyvät teemat. Pohdinta – luvussa kokoan yhteen ja arvioin opinnäytetyön ja *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän prosessissa esiin tulleita huomioita ja oivalluksia vuoropuheluna teorian kanssa, sekä visioin ehkäisevän työn yhteiskunnallista suuntaa tulevaisuudessa. Opinnäytetyöni on monikerroksinen ja siinä korostuu prosessinomaisuus.

2 *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän taustatekijöitä Vantaan ehkäisevän päihdetyön yksikössä

Mielenkiintoni tutkimus aiheeseen heräsi keskusteluista Vantaan ehkäisevän päihdetyöyksikön kanssa ja esille nousseesta tarpeesta. Voimaneidot ryhmätoimintamallia – ikääntyville on tutkittu vähän, koska se on melko uusi mallinnus. Tutustuttuani tarkemmin *Voimaneidot ikääntyville* – materiaaliin ja keskusteltuani mallin kehittäjän Mari Lankisen kanssa kiinnostuin aiheesta lisää. Erityisesti positiivisen psykologian näkökulma puhuteli minua. Vähitellen minulle kehittyi idea *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmämallin ja myöhempiä musiikkikasvatuksen toiminnan yhdistäminen ehkäisevänä päihdetyönä. Musiikkikasvatuksen ja sosiaalialan työn yhdistäminen on ollut eräs mielenkiinnonkohteeni sosionomi opintojeni aikana.

Mari Lankisen (2011) *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmätoimintamalli soveltuu käytettäväksi myös ehkäisevään päihdetyöhön, vaikka sitä ei ole varsinaisesti suunniteltu päihdetyön menetelmäksi. Sitä voidaan käyttää työvälineenä etenkin jos on viitteitä siitä, että asiakkaan alkoholinkäyttö saattaa lisääntyä.

Voimaneidot ikääntyville – kohderyhmäksi soveltuvat kotona asuvat ikääntyvät naiset, joiden ulkopuolisen avuntarve on vielä vähäinen, mutta he kokevat yksinäisyyttä ja heidän sosiaalinen verkostonsa on kaventunut. Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui kriteereihin sopiva Lähde kotoa – ryhmä. Esittelen ryhmän tarkemmin luvussa *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän toteutus ja arviointi.

Opinnäytetyöni muotoutui toiminnalliseksi opinnäytetyöksi mikä tarkoittaa sitä, että siinä yhdistetään ja hyödynnetään niin tutkittua kuin kokemuksellista käytännön tietoa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on kaksi osaa; toiminnallinen osuus eli produkti ja prosessin dokumentointi eli opinnäytetyöraportti. Tekeminen ja kirjoittaminen ovat vuorovaikutuksessa prosessin alusta loppuun. (Airaksinen 2009: 65.) Tämä toteutui siten, että olen toiminut opinnäytetyöprosessissa eri rooleissa; opinnäytetyön kirjoittajana, ryhmän ohjaajana, haastattelijana ja analyysoijana. Haastatteluiden vastausten luotettavuuteen on saattanut vaikuttaa se, että olin niin monessa roolissa koko prosessissa, vaikkakin pyrin olemaan mahdollisimman objektiivinen haastatteluita tehdessä ja niitä analysoitaessa. Objektiivisuuden maksimoinniksi olen luetuttanut opinnäytetyöni ryhmää kanssani ohjanneella henkilöllä. Opinnäytetyö on toiminut itselleni myös identiteettityön välineenä, koska olen ollut vahvasti osa opinnäytetyön prosessia sen eri vaiheissa. Olen saanut mahdollisuuden kehittää itseäni ja lisätä ammatillisuuttani sosionomina ja ymmärrystäni ryhmienohjaustyöstä.

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli toteuttaa musiikkipainotteinen *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmä. Ryhmä innostui musiikista ja suunnitellut musiikkipainotteiset ryhmäkerrat saatiin toteutettua. Toteutuksessa huomioitiin ryhmäläisten toimintakyky ja fyysinen kunto, ja ryhmäläisille korostettiin sitä, että kaikki toiminta on vapaaehtoista ja kukin sai päättää osallistumisestaan omien voimavarojen puitteissa. Ryhmäläiset osallistuivat musiikin tuottamiseen tuolitanssilla, laulamalla ja soittamalla rytmisoittimia. Tavoitteena oli myös saada kokemuksellista tietoa *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmäläisiltä toiminnan vaikuttavuudesta heidän mielenhyvinvoinnin pohdintaan keskittyen voimaantumisen teemaan.

2.1 Ehkäisevä päihdetyö

Väestön ikääntyminen aiheuttaa väistämättä paineita sosiaali- ja terveydenhuoltoon, mikä näkyy asiakasmäärien kasvuna. Tulevaisuudessa koko suomalainen väestö rakenne tulee muuttumaan, koska elämme pidempään kuin ennen. (Välimäki 2010: 5.) Tällä hetkellä yli 63 – vuotiaiden määrä Suomessa on reilu miljoona, joista suurin osa elää arkeaan itsenäisesti. Ikääntymisen väestönosan kasvun taustalla on eläkkeelle jääneiden kasvava määrä sekä vastaavasti syntyvyyden ja kuolevuuden aleneminen. (Sosiaali – ja terveysministeriö 2013.)

Ikääntyneiden alkoholin käytön puheeksiottamiseen on kehitetty erilaisia menetelmiä, koska ongelma on tiedostettu. Maailman terveysjärjestön (WHO) kehittämä Audit (Alcohol Use Disorders Identification Test) – testi on todettu erittäin toimivaksi. Kymmenen (10) kysymyksen Audit – testi antaa monipuolisen kuvan henkilön alkoholin käytöstä ja siihen liittyvistä mahdollisista riskeistä sekä haitoista. Päihdelinkillä on myös erityisesti yli 65 – vuotiaille suunniteltu internetissä tehtävä alkoholimittari. (Päihdelinkki N.d..)

Päihdetyö jakaantuu Soikkelin & Warsellin (2013) mukaan ehkäisevään ja korjaavaan työhön. Näiden rajapinnassa olevaa aluetta kutsutaan riskiehkäisyksi, jonka lähtökohdaksi on riskien tunnistaminen. Ehkäisevään päihdetyöhön kuuluu yleinen ehkäisevä työ, mikä on tarkoitettu laajemmalle kohderyhmälle. Korjaavaan päihdetyöhön lukeutuu vastaavasti päihdehoito. (Soikkeli – Warsell 2013: 18.) Tämä opinnäytetyö asettuu ehkäisevän päihdetyön, yleisen ehkäisyn ja riskiehkäisyn rajapintoihin. Alla oleva kuvio hahmottaa asiaa tarkemmin.



Kuvio 1. Päihdetyön tavoitteen asettelu ja ehkäisyn taso, Preventiimi 2012 (mukaellen Soikkeli – Warsell 2013:18)

Opinnäytetyön yhteistyötaho, Vantaan ehkäisevän päihdetyön yksikkö on osa päihdepalvelujen organisaatiota ja yksikkö on toiminut noin kahdenkymmenen vuoden ajan. Yksikön keskeinen tehtävä on kehittää alkoholiin, tupakkaan, huumeisiin ja pelaamiseen liittyvää päihdetyötä yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Yksikkö järjestää vuosittain päihdeteemaisia koulutuksia ja tavoitteena on kiinnittää ehkäisevä päihdetyö osaksi sosiaali – ja terveysalan perustyötä. (Toimintakertomus 2015.) Ehkäisevän päihdetyön pääpaino on ollut nuorten hyvinvoinnin edistäminen ja päihdekokeilujen ehkäiseminen tai viivästyttäminen. Ikääntyneiden päihteiden käyttöön on alettu kiinnittämään enemmän huomiota. Ehkäisevän päihdetyön yksikön moninainen toiminta perustuu Lakiin ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015). Pääkaupunkiseudulla on vastaavanlaisia yksiköitä Helsingissä (Klaari) ja valtakunnallisesti samankaltaista toimintaa on useammalla eri paikkakunnalla, joskin pienimuotoisempaa. (A–klinikka n.d.). Seuraavassa luvussa esittelen ehkäisevän päihdetyön toiminnan taustalla vaikuttavia lakeja ja laatusuosituksia.

2.2 Lakeja ja laatusuosituksia ehkäisevän päihdetyön taustalla

1.12.2015 astui voimaan Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015) aiemman raittiustyölain (828/1982) tilalle. Laki velvoittaa julkista valtaa huolehtimaan alkoholiin, tupakan, huumausaineiden ja muiden päihtymiseen käytettävien aineiden sekä rahapelaamisen aiheuttamien haittojen ehkäisemisestä yhteistyössä yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Lain tarkoituksena on kohdentaa ehkäisevää päihdetyötä koskemaan myös muitakin kuin vain päihteiden käyttäjiä esimerkiksi käyttäjän läheisiä tai sivullisia. Kunnan tehtävänä on huolehtia alueellisella tasolla ehkäisevän päihdetyön organisoinnista sekä nimetä tehtävistä vastaava toimielin. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista velvoittaa kuntia huolehtimaan ikääntyneen väestönsä hyvinvoinnista sekä terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemisesta. Lisäksi iäkkäille henkilöille tulee turvata heidän tarvitsemiaan sosiaali- ja terveyspalveluita. Laki velvoittaa myös kuntia selvittämään iäkkäiden henkilöiden palvelun tarve ja niihin vastaaminen sekä järjestettävien palveluiden laatu tulee varmistaa. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980,1§.)

Sosiaali – ja terveysministeriö on yhdessä Kuntaliiton kanssa julkaissut vuonna 2013 uudistuneen laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja iäkkäiden ihmisten palvelujen parantamiseksi. Laatusuosituksen keskeisenä sisältönä on iäkkäiden ihmisten osallisuus ja toimijuus, mahdollisimman terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen, kohdennetun asumisen ja elinympäristön huomioiminen sekä laadukkaiden palveluiden järjestämisen oikea-aikaisuus ja organisoiminen. Laatusuositus perustuu uusimpaan tutkimustietoon, ja sen on tarkoitus tukea yllä mainitun nk. vanhuspalvelulain toteutumista. (Sosiaali – ja terveysministeriö 2013.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on julkaissut ehkäisevän päihdetyön laatusuositukset ja laatutähti–työkalun. Laatutähti–työkalu esiteltiin ensimmäisen kerran Stakesissa vuonna 2006, jolloin myös käsikirja julkaistiin (Stakes 2006). Laatutähti toimii apuvälineenä laadukkaan työn suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Laatukriteerien avulla on voitu osoittaa, että ehkäisevä päihdetyö perustuu tutkimustietoon ja työ tuottaa tulosta. (Soikkeli – Warsell 2013: 7.)

3 Voimaneidot ikääntyville – ryhmämallin taustateoriaa ja käsitteitä

3.1 Positiivinen psykologia

Positiivisen psykologian tutkimuksellisenä aloitusajankohtana on pidetty vuonna 2000 julkaistua Seligmanin ja Csíkszentmihályin kirjoittamaa artikkelia positiivisesta psykologiasta. Positiivisen psykologian keskeisenä tutkimuskohteena on subjektiivinen hyvinvointi eli ihmisen onnellisuus. Positiivinen psykologia keskittyy ihmisen vahvuuksien etsimiseen, löytämiseen ja tuomiseen tietoisuuteemme. Vahvuuksien ja voimavarojen etsiminen läpi elämän on todettu hyödylliseksi. Seligman ja Csíkszentmihályi (2000) ovat todenneet, että vauriokeskeisellä lähestymistavalla ei ole pystytty ennaltaehkäisemään mielenterveyteen, päihteidenkäyttöön tai sosiaalisiin ongelmiin liittyviä haasteita. Diagnosoimalla hyvää ja löytämällä jokaisesta ihmisestä vahvuudet parannetaan sekä yksilön että yhteisöjen vointia. Arki ja arjessa eläminen ovat mitä hedelmällisimpiä areenoita omien voimavarojen kartoittamiseen. (Seligman – Csíkszentmihályi 2000: 5 – 14; Uusitalo–Malmivaara 2014: 18–19.)

Positiivinen psykologia voidaan helposti sekoittaa käsitteeseen positiivinen elämän- asenne. Se on kuitenkin eräs positiivisen psykologian tutkimuskohde. Optimismi, myön- teisyys, toiveikkuus ja myönteiset tunnetilat ovat olennaisia lähestymiskulmia positiivi- sessa psykologiassa. On todettu että ihmiset, jotka kokevat myönteisiä tunnetiloja luovat ja ylläpitävät helpommin ihmissuhteita sekä sosiaalisia kontakteja verrattuna kielteisiä tunnetiloja kokeviin ihmisiin. Tästä toiminnasta muodostuu myönteinen kehä, millä on vaikutusta ihmisen fyysiseen terveyteen ja tunteiden säätelyn paranemiseen. (Uusitalo– Malmivaara 2014: 21 – 22.)

3.1.1 Positiivinen ikääntyminen

Hill (2008) on määritellyt käsitteen positiivinen ikääntyminen ja seitsemän strategiaa, joi- den avulla positiivinen ikääntyminen voidaan tavoittaa. Strategiat käsittelevät vapaasti suomennettuna seuraavia asioita: Ihminen voi löytää elämälleen tarkoituksen ikääntymi- sestä huolimatta, ikääntyessäkin voi oppia uusia asioita, elämäkokemusta kannattaa hyödyntää viisautena, elinikäisiä ihmissuhteita kannattaa vaalia, omaa henkistä hyvin- vointia voi edistää tarjoamalla ja vastaanottamalla apua, anteeksiantamisen taito kan- nattaa opetella sekä kiitollisuuden asenne kantaa pitkälle. (Hill 2008: xii.)

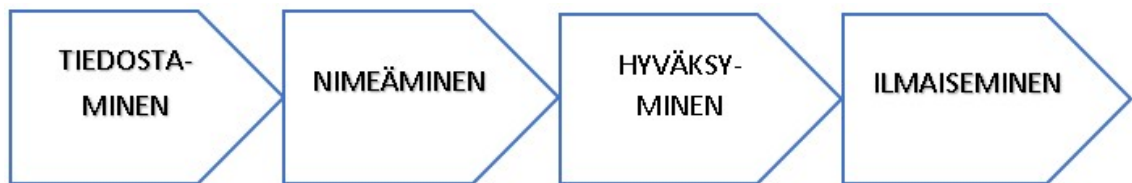
Käsittelen tarkemmin positiiviseen ikääntymiseen ja oppimiseen liittyvää Hillin (2008) strategiaa. Uusien asioiden oppimisessa Hill käyttää vertauskuvana lasten ja ikääntynei- den uteliaisuuden tasoa. Kyseiset ikäryhmät ovat ikään kuin samankaltaisessa elämän- tilassa; molemmilla on mahdollisuus toimia jokseenkin vapaasti, aikatauluista välittä- mättä, oman motivaationsa mukaan. Positiivisen ikääntymisen ja oppimisen strategia keskittyy Hillin mukaan niihin asioihin, joihin henkilö kokee uteliaisuutta ja kiinnostusta. Olennaista on käydä itsensä kanssa keskustelua siitä, minkälaisena oppijana itsensä näkee. Usko itseensä on tärkeää ja kysymällä itseltä: ”Millä tavoin voin oppia?” ja ”Mitä asioita haluan oppia?” auttavat alkuun pääsemisessä. (Hill 2008: 28.)

Hilli (2008) mainitsee muutamia syitä, joiden takia ikäihmisten kannattaisi saada oppimi- senkokemuksia. Näitä ovat: Oppimisen avulla sosiaalinen elämä on vilkkaampaa, oppi- minen tuo avarakatseisuutta ja uusia näkökulmia elämäntarkasteluun, oppiminen on hauskaa ja se nuorentaa sekä uuden asian oppiminen kohottaa itsetuntoa. Hill mainitsee myös ikääntymiseen ja terveydentilan muutoksiin ja sairauksiin liittyviä tekijöitä, jotka saattavat vaikuttaa oppimiseen. Tämä ei kuitenkaan saisi olla esteenä henkilölle oppi- masta uusia asioita. (Hill 2008: 39 – 40.)

Positiivisen psykologian ja oppimisen näkökulman ideologia tukee *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmämallin tavoitteita ja toimii siinä käytettyjen menetelmien perustana. Kuvailen menetelmiä luvussa *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän toteutus ja arviointi.

3.1.2 *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmämalli

Voimaneidot ikääntyville – ryhmätoiminnan menetelmä on Mari Lankisen (2011) ja ammattilaisten yhteistyönä kehittämä malli, mikä perustuu positiivisen psykologiaan, tunnepedagogiikkaan ja tunnekasvatukseen. Mallin kehittämiseen on osallistunut myös 23 ikääntyvää naista. Yksilön voimaantuminen on keskeistä *Voimaneidot* – ryhmäprosessissa. *Voimaneidot* – ryhmämallin kohderyhmänä on alun perin ollut teini-iässä olevat tytöt. Mari Lankinen (2011) on muokannut materiaalista ikääntyville naisille soveltuvan version, missä keskiössä on omien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja niiden työstäminen sekä ilmaiseminen vertaisryhmässä voimavarakeskeisillä menetelmillä (kuvio 2). *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmämalli tarjoaa yksilökohtaisen voimaantumisen mahdollisuuden tunnepedagogiikan keinoin. (Emotio n.d.) Lankinen (2011) viittaa käsitteeseen tunnepedagogiikka työskenneltäessä lasten ja nuorten parissa, ja tuettaessa heidän sosio-emotionaalista kasvua. (Lankinen 2011a: 15). Tässä opinnäytetyössä keskityn ikääntyville suunniteltuun *Voimaneidot* – ryhmämalliin. Jäljempänä esittelen mallin sisältöä tarkemmin luvussa *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän toteutus ja arviointi.



Kuvio 2. Tunnetaitojen neljä pääperiaatetta (mukaellen Lankinen 2011a: 16).

3.2 Voimaantuminen *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmässä

Viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana mielenterveys – käsitteen yhteyteen on noussut termi positiivinen mielenterveys, aiemman negatiivissävytteisen mielenterveyden häiriöihin liittyvän käsitteen rinnalle. Saarenheimon (2003) ja Vaillant (2003) määritelmien mukaan kyseessä on subjektiivisen terveyden tarkastelua ihmisten sisältäpäin, sulkematta kuitenkaan pois sairauden oireita. (Saarenheimo 2003: 85 – 86; Vaillant

2003: 1373 – 1384). Joukamaa (2004) on määritellyt mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, jotka liittyvät fyysiseen terveyteen ja perimään, myönteisiin varhaisiin ihmissuhteisiin, hyväksytyksi tulemisen tunteeseen, itsetuntoon, vuorovaikutus – ja ongelmanratkaisutaitoihin sekä kykyyn luoda, ylläpitää ihmissuhteita ja luopua niistä sekä kykyyn käsitellä ristiriitoja ja kykyyn oppia. (Joukamaa 2004; Leinonen ym. 2005: 37.)

Positiivinen mielenterveys ja mielenterveyden suojaavat tekijät liittyvät olennaisesti *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän tavoitteisiin ja ovat siksi mainitsemisen arvoisia. Ryhmässä käytettyjen menetelmien avulla pyritään tukemaan kokonaisvaltaisesti mielen hyvinvointia. Esittelen menetelmiä luvussa *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän toteutus ja arviointi.

Voimaantuminen on eräs keskeinen käsite Voimaneidot – mallissa. Siitosen (1999) mukaan voimaantumisen (empowerment) käsitteestä on useita eri määritelmiä ja sitä on lähestytty yhteisöpsykologian, kasvatustieteiden, sosiologian, hoitotieteen ja liike-elämän näkökulmista (Siitonen 1999: 82). Hokkasen (2009) ja Kivipellon (2008) mukaan voimaantumisen käsitteestä on käytetty myös termejä empowerment, valtaistuminen, valtautuminen ja voimavaraistuminen (Hokkanen 2009: 329; Kivipelto 2008: 29). Voimaantumisen termi on näyttänyt jäävän yleiseen käyttöön muita termejä enemmän (Lassander ym. 2013: 685).

Hokkasen (2009) mukaan voimaantumisen – käsite on painottunut yksilökeskeisesti ja valtaistumisen käsite painottuu enemmän yhteiskunnalliseen suuntaan. Hokkanen mainitsee valtaistumisen ja voimaantumisen dialogisesta luonteesta; molemmilla on oma asemansa empowermentin kentällä. Voimaantuminen on prosessi, joka tuo elämään sisältöä ja laatua. Se myös vaikuttaa positiivisesti ihmisen itsetuntoon sekä mahdollisesti myös toimijuuteen. (Hokkanen 2009: 329 – 334.)

Siitosen (1999) mukaan voimaantuminen, sisäinen voiman tunne, on hyvin yksilöllinen prosessi, joka lähtee liikkeelle henkilöstä itsestään. Voimaantuneisuus vaihtelee elämäntilanteiden mukaan ja sitä voidaan tarkastella myös yhteisöllisestä näkökulmasta. (Siitonen 1999: 83 – 84.) Räsänen (2006) mainitsee voimaantumisen keskeiseksi asiaksi yksilön kokemuksen vallastaan; mahdollisuus vaikuttaa elämäntilanteeseensa ja saavuttaa päämääriään ovat keskeisiä osatekijöitä voimaantumisessa. Elämönhallinnan käsite on tältä osin lähellä voimaantumisen käsitettä. (Räsänen 2006: 78 – 79.)

Lassander ym. (2013) mainitsevat artikkelissaan WHO:n määritelmän vuodelta 2010, mikä kuvailee hyvin voimaantumisen prosessia:

”Voimaantuminen ei ole matkan päätepiste, vaan itse matka.” (Lassander ym. 2013: 685).

Mahlakaarton (2010) mukaan voimaantuminen ilmenee yksilön sisäisenä vahvistumisena ja osallisuuden kokemuksena. Voimaantunut ihminen kokee, että hänen sisäinen suojakehänsä on vahvistunut. (Mahlakaarto 2010: 26 – 29.) McQuillan (2005) on kuvailut sosiaalis – strukturaalisesta viitekehyksen näkökulmasta yksilön voimaantumista synergisenä suhteessa ympäristöön. Siinä ryhmällä on suuri merkitys joko voimaantumista edistäjänä tai sitä estävänä tekijänä. Ryhmän jäsenet saavat voimaantumista edesauttavia työkaluja omaan prosessiinsa, kun he havainnoivat muita ryhmän jäseniä. Keskiössä on henkilön subjektiivinen kokemus voimaantumisesta. (McQuillan 2005: 639 – 670.)

Voimaneidot ikääntyville – ryhmäprosessin tavoitteena on eri harjoitteiden avulla löytää henkilön sisäinen voimantunne ja havahtua voimaantumisen prosessille. Kuvailen harjoitteita luvussa *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän toteutus ja arviointi.

3.3 Sosiokulttuurinen innostaminen *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmässä: esimerkkinä myöhäisiän musiikkikasvatus

Sosiaalipedagogiikka on tieteenala, jonka tutkimuskohteisiin kuuluu ihmisen yhteiskunnalliseen osallisuuteen, hyvinvointiin, elämäntilanteeseen ja toimintakykyyn liittyvien kasvuprosessien tarkastelu ja tutkiminen. Sosiaalipedagogiikan tehtävänä on etsiä yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna ongelmiin pedagogisia ratkaisuja, luoda ja kehittää pedagogisia työmuotoja ja strategioita. Elämäntilanteen näkökulma on eräs lähtökohta, mistä sosiaalipedagogista työtä voidaan jäsentää. Sitä voidaan jäsentää myös kohdennetusti esimerkiksi eri kohderyhmien näkökulmasta tarkastellen. (Hämäläinen 2007: 14 –16.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on sosiaalipedagogista toimintaa. Kurjen (2000) määritelmän mukaan se on prosessi, joka herättää ihmiset pohtimaan tietoisuuttaan; se saa ihmiset liikkeelle ja edistää ihmisten sosiaalista kommunikaatiota. Kurki (2000) mainitsee transformaation käsitteestä, millä tarkoitetaan tarkoituksella luotuja tilanteita, joiden päämääränä on parantaa ihmisten elämän laatua.

Keskeisenä tavoitteena on saada ihmiset tiedostamaan oman toiminnan vaikutukset lähiyhteisöön sekä laajempaan yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan. (Kurki 2000: 19 – 20.)

Kurjen (2007) mukaan sosiokulttuurisen innostamisen perusta on osallistumisessa. Innostajan roolina on herätellä dialogisessa, tasavertaisessa vuorovaikutussuhteessa ihmisten aloitteellisuutta ja vastuullisuutta sekä vahvistaa yhteisön sosiaalisia verkkoja. Tavoitteena on, että ihminen kykenisi kehittämään itseään sekä persoonatasolla että yhteisötasolla. Sosiokulttuurinen innostaminen perustuu päämäärätietoiseen ja etukäteen suunniteltuun toimintaan. (Kurki 2007: 70 – 74.)

Innostaja on Kurjen (2007) mukaan sosiaalinen kasvattaja, katalysaattori, joka rohkaisee, yllyttää ja motivoi ihmisiä kokeilemaan uusia asioita. Innostaja pyrkii kannustamaan, että ihminen uskaltautuisi mukavuusalueidensa ulkopuolelle. Innostajan tehtävänä on toimia asenteiden muuttajana passiivisesta aktiiviseen osallistujan suuntaan. (Kurki 2007: 70 – 74.) Erityisesti seniori-ikäiset saattavat jäädä arkielämän ulkokehälle ja passiivoitua, jos heille ei tarjota mahdollisuutta osallistua sosiaaliseen kanssakäymiseen heille sopivassa ympäristössä.

Musiikin harrastaminen on eräs tapa harjoittaa omaa mieltä ja kehoa kokonaisvaltaisesti. Tästä eräs esimerkki on Riskiryhmä-bändi, jossa soittajat olivat aloittaneet musiikkiharrastuksen seniori – iässä. Laes (2013) on tehnyt aiheesta tapaustutkimuksen ”Musiikillisen toimijuuden ja voimaantumisen mahdollisuudet myöhäisiän musiikkikasvatuksessa”. Tutkimuksessa mm. käsitellään ihmisen luontaista halua elinikäiseen oppimiseen. Eläkeikä on eräs taitekohta, missä ihminen saattaa kokea tarvetta jonkinlaiselle sisäiselle muutokselle ja myöhäisiän musiikkikasvatus on eräs vastaus tuolle tilaukselle. Sinnikäs ja säännöllinen harjoittelu yhdistettynä ammattiohjaukseen tuottavat näkyviä tuloksia. (Laes 2013: 7 – 8.)

Särkämön (2013) mukaan aikuis – ja vanhuusiän kynnyksellä musiikkiin kytkeytyy selvästi nuoruusikää enemmän oman identiteetin ja minäkuvan käsittelyä, elämän varrella koettujen muistojen läpikäymistä sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä. Useiden eri tutkimusten mukaan musiikilliset taidot ja musiikin harjoittelu eri tavoin muokkaavat aivojen plastisuutta eli muovautumiskykyä. (Särkämö 2013: 28 – 33). Aivojen aktivoiminen esimerkiksi aivojumpan avulla edesauttaa oppimista kaiken ikäisillä ihmisillä. Jonkin asian oppimisen avulla ihminen saa mahdollisuuden ilmaista tietämystään ja kehittää

taitojaan. Erityisesti taiteellisessa ilmaisussa, kuten musiikissa, tanssissa, kuvataiteissa ja kirjallisuudessa integroituu eli yhdistyy kehon, mielen ja tunteiden välinen kokonaisuus. Tämä luo mahdollisuuden persoonallisuuden ja kognitiivisen eli tiedollisen ymmärryksen kehittymiselle. (Hannaford 2001: 72 – 73, 95.) Lilja–Viherlampi (2013) mainitsee käsiteparien *kulttuuri ja hyvinvointi* sekä *musiikki ja hyvinvointi* muotoutumisesta *kulttuurihyvinvoinniksi* ja *musiikkihyvinvoinniksi*. Niissä yhdistyy taiteen itseisarvon ja sen välineellinen merkitys. Lilja–Viherlampi on ollut aktiivisesti kehittämässä sairaaloissa ja hoivakodeissa toteutettavaa musiikkityötä Care Music – nimisessä kehittämistyöohjelmassa. (Lilja–Viherlampi 2013: 6 – 8).

Hyypä (2013) on tutkinut kulttuuriharrastusten vaikutusta aivojen toimintaan. Oksitosiini on eräs aivohormoni, jonka tiedetään lisäävän ihmisten keskinäistä kiintymystä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Oksitosiinin määrän lisääntyessä koehenkilöiden sosiaalinen luottamus ja myötätuntoisuus lisääntyi. Aivoja kuvantamalla on osoitettu, että ihmisen sosiaalisten suhteiden määrä ja keskinäisen luottamuksen olemassaolo vähensivät allostaattisen kuormittumisen eli ns. pahan stressin vaikutusta elimistöön. (Hyypä 2013: 51– 53.) Lankinen (2011) myös mainitsee oksitosiinin vaikutuksista liittyen toisen henkilön silittämiseen. (Lankinen 2011b: 84).

Voimaneidot ikääntyville – ryhmätoiminnassa eräs elementti on yhdessä tekeminen, sosiaaliset kontaktit ja sosiaalinen kiinnittyminen ryhmään. Musiikkiin liittyvän tutkimuksen innoittamana ja omaan mielenkiintooni perustuen valitsin myöhempiäni musiikkikasvatuksen menetelmien kokeilun *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmään saadakseni oivalluksia, ja uusia työkaluja vastaavanlaisen toiminnan kehittämiseksi tulevaisuudessa. Palaan aiheeseen uudelleen ja kerron menetelmistä luvussa *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän toteutus ja arviointi.

4 Voimaneidot ikääntyville – ryhmän toteutus

4.1 Kohderyhmä ja osallistujien määrittely

Voimaneidot ikääntyville – ryhmä toteutettiin Itä – Vantaalla sijaitsevan päivätoimintakeskuksen naisasiakkaille, jotka kävivät kerran viikossa päiväkeskuksessa Lähde kotoa – nimisessä kokopäiväryhmässä. Lähde kotoa – ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti yli 65

– vuotiaille henkilöille, jotka kokevat yksinäisyyttä, heidän sosiaalinen verkostonsa on kaventunut ja he ovat vaarassa syrjäytyä tai he ovat omaishoidettavia. Ryhmän tavoitteena on sosiaalisen, psyykkisen–, fyysisen– sekä kognitiivisen toimintakyvyn lisääntyminen tukemalla osallisuutta, tarjoamalla vertaistukea ja vahvistamalla itsetuntoa. (Vanhusten päivätoiminnan ja päiväsairalan toimintamalli ja asiakkuuskriteerit 2013, 14.) Nämä kriteerit sopivat myös *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän tavoitteisiin, joten Lähde kotoa – ryhmän asiakkaat soveltuivat hyvin kohderyhmäksi tähän opinnäytetyöhön.

Osallistujia oli keskimäärin kymmenen (10) henkilöä ja ikäjakauma 56 – 95 – vuotiaiden välillä. Ryhmäkertojen osallistujia määrä hieman vaihteli poissaolojen takia sekä muutamilla kerroilla ryhmässä oli myös yksittäiskävijöitä. Sovimme etukäteen päivätoiminnan ohjaajien kanssa, että ns. vierailevia osallistujia voi osallistua ryhmään, koska ryhmän toimintamuoto oli soveltuvainen siihen. Liikkuminen tuotti monelle ryhmäläiselle haasteita, joten kaikki toiminnalliset harjoitteet toteutettiin istuallaan ja pöydän ääressä tehden. Muutamalla ryhmäläisellä puheentuottaminen oli haastavaa, joten autoimme heitä apusanojen avulla jotta osallistuminen keskusteluun oli mahdollista. Sosiaalista vuorovaikutusta auttoi se, että he ymmärsivät mitä heille puhuttiin ja he pystyivät jonkin verran ilmaisemaan itseään kyllä – ei – vastauksilla.

Ohjasin ryhmää yhdessä Vantaan päihdepalveluiden ehkäisevän päihdetyön yksikön työntekijän kanssa. Olimme etukäteen sopineet työnjaon ja jakaneet vetovastuut tehtäväkohtaisesti. Ohjausmateriaalinamme oli Lankisen (2011) suunnittelema *Voimaneidot ikääntyville* – ohjaajanopas, joka toimi ryhmäkertojen runkona sekä muu oheismateriaali, kuten askartelutarvikkeet ja musiikkimateriaali.

Markkinoimme ryhmää Vantaan päihdepalveluiden eri viestintäkanavissa, lähialueen kirjastoissa, terveysasemilla ja Vantaan Sanomien Seniorimenoissa. Suullisesti mainosimme ryhmää Vantaa–infon Tikkurilan toimipisteessä sekä seurakunnan Olotilassa sekä erilaisissa yhteistyötapaamisissa. Kokosimme ryhmän yhteistyössä Vantaan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin, seniorineuvonnan, Vantaa Infon sekä vanhusten avopalveluiden toiminnanohjaajan kanssa. Alunperin kohderyhmänä oli yli 60/65–vuotiaat naiset, joita mietitytti oma (tai läheisen) päihteiden käyttö. Ryhmän kokoamisessa oli haasteita, joten kriteerejä päihdetaustan omaavista henkilöistä ryhmään pääsemiseksi määriteltiin ja ryhmäläisiltä ei etukäteen kysytty heidän päihteiden käyttöä.

Ryhmäkertoja oli kuusi (6) ja ryhmä kokoontui viikon välein. *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän päätavoitteena oli saada kokemusta ryhmään osallistumisen vaikuttavuudesta ryhmäläisten voimaantumisen kokemukseen sekä kehittää myöhäisiän musiikkikasvatuksen menetelmiä. Jokaiselle ryhmäkerralle oli myös osatavoitteet ja pedagogiset tavoitteet, mitkä olen maininnut ryhmäkertojen kuvauksien alussa. Ryhmän päätyttyä toteutin palautehaastattelut, jotka tein kaksi viikkoa ryhmän päättymisen jälkeen. Haastatteluihin osallistui neljä henkilö per ryhmä. Haastateltavilla oli mahdollisuus tutustua etukäteen haastattelussa käsiteltäviin teemoihin.

Ohjatessani *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmää olen tehnyt havaintoja ja muistiinpanoja menetelmien toimivuudesta ja ohjaajan roolina olemisesta. Tarkoituksena on ollut pohtia ja jatkokehittää harjoitteiden toimivuutta käytännössä. Seuraavissa luvuissa kuvailen ryhmäkerroilla toteutetut asiat ja esitän tehtäväkohtaisia havaintojani jokaisen ryhmäkerran kuvauksen päätteeksi. Luvussa ”*Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän toimintakokonaisuuden arviointia” kuvailen lisää ryhmänohjaamiseen liittyviä huomioita vuoropuheluna teorian ja haastatteluista saadun palautteen kanssa.

4.2 Ensimmäinen ryhmäkerta: Alkuvoimaa

Ensimmäisen ryhmäkerran osatavoitteena oli rakentaa turvallinen, avoin ja luottavainen ilmapiiri ryhmän osallistujien kesken. Tämä on todettu tärkeäksi, jotta syntyisi luottamuksellinen ilmapiiri ryhmäprosessin aikana. Harjoitteiden pedagogisena tavoitteena oli tukea ryhmäläisiä tutustumaan toisiinsa ja löytämään ryhmää yhdistäviä asioita. (Lankinen 2011a: 71; Lankinen 2011b: 69.) Ohjaajan tehtävänä oli omalla toiminnallaan rakentaa ryhmään myönteistä ilmapiiriä. Ryhmäläisten tutustumista helpotti se, että osaryhmäläisistä tunsivat toisensa entuudestaan päivätoimintakeskuksen toiminnan kautta.

Aloituspuheessa kerroimme osallistujille, että ryhmän tehtävät ja ohjeistus perustuvat Mari Lankisen (2011) tekemään *Voimaneidot ikääntyville* – materiaaliin. Sovimme yhteisesti, että ryhmässä käydyt keskustelut käydään ehdottoman luottamuksellisena, ja niistä ei keskustella ryhmän ulkopuolella esimerkiksi päivätoiminnan muiden kävijöiden kanssa. Omista kokemuksista ja oivalluksista voi keskustella, mutta ei toisten osallistujien yksityisyyttä vaarantavista asioista. Lisäksi ryhmäläisille mainittiin, että jokaiseen harjoitteeseen voi osallistua oman jaksamisen puitteissa ja harjoitteiden tekeminen on vapaaehtoista.

Lopuksi ryhmäläisille kerrottiin, että ryhmä on osa sosionomi–opinnäytetyöprosessia ja jokaiselta ryhmäläiseltä pyydetään kirjallinen suostumus asiaan. Osallistujille jaettiin kirjallinen tiedote opinnäytetyön taustoista ja sen yhteydestä *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmään sekä suostumuslomake (Liite 1).

Tutustumisharjoitteiden avulla rakennettiin luottamuksellista ilmapiiriä ryhmäläisten välille. Pedagogisena välineenä käytettiin Mari Lankisen (2011) kehittämiä Onnea ikä kaikki – tunnekortteja, joiden avulla pyrittiin vahvistamaan henkilön myönteistä mielialaa ja vahvistamaan ryhmäytymistä. Kuvakorttien avulla itsestään kertominen ryhmäläisille voi olla helpompaa, jos esimerkiksi jännittää isommalle ryhmälle puhumista. Kortteja on 48 kpl ja niissä on kuvia esimerkiksi luonnosta, säätilasta, eläimistä ja maalaismaisemaan liittyviä kuvia sekä kuvia vanhoista esineistä. (Emotio, N.d). Kortit levitettiin pöydälle ja kukin ryhmäläinen valitsi yhden kortin, jonka avulla hän kertoi itsestään toisille ryhmäläisille. Myös ohjaajat ottivat kortin ja kertoivat itsestään ryhmäläisille.

Voimaneidot ryhmäkertojen yhtenä tavoitteena oli työstää itselleen oma ”Piirongin laatikko” (esim. kenkälaatikosta). Laatikon koristeluun käytettiin aikaa useammalla ryhmäkerralla ja siihen kerättiin ryhmäkertojen aikana tehdyt harjoitukset ja tuotokset. Laatikot säilytettiin ryhmäkertojen välillä päivätoimintakeskuksessa, ja viimeisellä kerralla ryhmäläiset veivät laatikot kotiin. Laatikosta oli tarkoitus tehdä itsensä näköinen ja henkilökohmainen muisto Voimaneidot – ryhmästä. Laatikon sisältöön rohkaistiin palaamaan myös kotona, ja sen täydentämistä ehdotettiin jatkossakin.



Kuva 1. ”Piirongin laatikoita” (Kuva: Kati Tervo 2016)

Ohjaajan huomioita

Piirongin laatikko – harjoite: Ryhmäläiset osallistuivat innokkaasti oman laatikon työstämiseen. Osa ryhmäläisistä tarvitsi käytännön apua kädentaidoissa, kuten saksien käytössä tai teippaamisessa.

4.3 Toinen ryhmäkerta: Voimapuu

Toisen ryhmäkerran osatavoitteena oli tutustua luovuuden eri muotoihin ja pohtia, minäkalaiset tunnetilat tuovat esille luovuuden voimaa. Pedagogisena tavoitteena oli tutustuttaa ryhmäläiset mielikuvarentoutukseen ja oman kehon voiman oivaltamiseen Voimapuu – harjoitteen avulla. (Lankinen 2011b: 75 –79.)

Ryhmäkerran aloituksena oli Onnea ikä kaikki – tunnekorttikierros. Tehtävänä oli valikoida itselleen kuvakortti, mikä kuvasti omaa myönteistä tunnetta, joka henkilöllä oli sinä aamuna ollut. Harjoitteen tavoitteena oli virittää ryhmäläisten ajatukset myönteisiin tunnetiloihin. Myönteisiä tunnekokemuksia löytyi esimerkiksi aamun sanomalehdenlukuhetkestä.

Fyysisenä toimintana ohjattiin Kissojen aamuvenyttely, jonka tarkoituksena oli herätellä kehoillisuuden kautta osallistujat ryhmäkerran teemaan. Tästä ryhmä kerrasta eteenpäin jokaisella ryhmäkerralla keskityttiin myös kehon hyvinvoinnin lisäämiseen. (Lankinen 2011b: 78). Kukin ryhmäläinen näytti vuorotellen muille ryhmän jäsenille oman suosikki venytyksen.

Voimapuu – harjoitteeseen sisältyi tarinallinen alkurentoutus, jonka jälkeen työstettiin vesivärimaalaus. Harjoitteen tavoitteena oli mielikuvamatkan avulla löytää rentoutumisen tila ja työstää mielessään oma ”viisauden puu”. Mielikuvamatkan oli kirjoittanut Mari Lankinen (2011b: 78 – 79). Taustalla soi rentouttava musiikki, minkä tarkoituksena oli auttaa ryhmäläisiä pääsemään rentoutumisen tilaan. Rentoutuksen jälkeen kukin työsti itseksensä oman Voimapuun. Lopuksi käytiin purkukeskustelu ja jokainen sai vapaaehtoisesti kertoa omasta tuotoksestaan.

Ohjaajan huomioita

Onnea ikä kaikki – kortit: Keskustelu siirtyi helposti kortissa olevan kuvan tuomaan kuvaan muistoon, ei niinkään sen päivän koettuun myönteiseen tunteeseen. Ryhmää ohjatessa voi tarkentaa tehtäväksi antoa hienovaraisesti uudelleen. Ohjaajan joustavuus ja tilannetaju on kuitenkin tärkeää. Ohjaaja voi apukysymysten avulla ohjata keskustelua ja

myös sallia tilanteessa tapahtuvia uusia keskustelujen avauksia, jos se palvelee ryhmän toimintaa. Edellä mainitussa esimerkissä keskustelu ohjautui myönteisten asioiden muisteluun, mikä palveli ryhmäläisiä ja ryhmän tarkoitusta.

Voimapuu – harjoite: Ryhmäläiset pitivät alkurentoutuksesta ja se soveltui hyvin tehtävän alkuun. He käyttivät monipuolisesti vesivärien eri värejä ja myös syksyn väripaletti (oranssi, keltainen, punainen, ruskea) tuli esille monissa töissä. Joissain töissä tekijä oli kuvannut jotain lempi puutaan esimerkiksi koivua, ja joissain voimapuu oli kuvattu luovasti jonkin muun kuin puun muotoisena. Voimapuun työstämisen jälkeen käytiin keskustelukierros. Havaittiin, että aihe herätti ryhmäläisissä positiivisten tuntemuksien ohella myös haikeita tuntemuksia ja muistoja, jos voimaa tuottavaa asiaa tai henkilöä ei enää ollut olemassa. Vesivärien työstäminen soveltui erityisen hyvin ikääntyville ihmiselle, koska väri tulee helposti siveltimen avulla ja työn voi toteuttaa suurilla vedoilla, pikkutarkkuutta välttäen.

4.4 Kolmas ryhmäkerta: Sydämellinen verkosto

Kolmannen ryhmäkerran osatavoitteena oli kartoittaa ryhmäläisten omasta henkilöhistoriasta ja nykypäivästä ihmisiä, jotka ovat kannustaneet ja tukeneet heitä. Tavoitteena oli pohtia henkilöä tai henkilöitä, joihin on voinut luottaa elämänsä varrella. Harjoite voi nostaa esille myös vaille jäämisen kokemuksen tai läheisten poismenon. (Lankinen 2011b: 85.) Pedagogisena tavoitteena oli Sydämellinen verkosto – harjoitteen avulla kartoittaa konkreettisesti oman läheisverkoston tila. Kirjoittamalla ja piirtämällä asiat tulevat enemmän todeksi. (Lankinen 2011b: 81.)

Ryhmäkerran aloitukseksi käytettiin ammattilaisten kehittämiä Hehku Tunnepalikoita. Tunnepalikat ovat pieniä turkoosin värisiä puupalikoita, joissa lukee valkoisin kirjaimin myönteisiä suomenkielen tunnesanoja. Palikoita on 48 kappaletta ja ne sisältävät kaikki suomen kielessä esiintyvät myönteiset tunnesanat. Palikoiden tarkoituksena on ohjata ajatukset myönteisiin asioihin, etenkin jos on tottunut keskittymään kielteiseen. (Emotio, n.d.) Ryhmäläisten tehtävänä oli valita pöydälle levitetyistä palikoista myönteistä tunnetta kuvaava palikka, jonka hän on kokenut sinä päivänä. Myös ohjaajat valitsivat palikan itselleen.

Kissankäpälät – harjoitteen tavoitteena oli rentouttaa ryhmäläisiä, ja johdatella heidät pohtimaan omaa sydämellistä verkostoaan.

Harjoitteen aluksi ryhmäläisille jaettiin isoja pensseleitä ja pesusieniä, joilla he sivelivät ja painelivat pareittain toistensa hartioita, olkavarsia ja selkää. Osa ryhmäläisistä piti käsillä silittämistä miellyttävämpänä kokemuksena. Kukaan ei arastellut koskettamista. Lankisen (2011) mukaan silittämisen on todettu laskevan elimistön stressihormonitasoa ja lisäävän turvallisuuden tunnetta verenkiertoon vapautuvan oksitosiinin avulla, lisäksi monet yksinelävät saattavat tulla harvoin silitettyksi. (Lankinen 2011b: 84). Harjoite toteutettiin tuoleilla istuen, mikä sopi paremmin tämän ryhmän osallistujille.

Sydämellinen verkosto – harjoitteen tavoitteena oli pohtia ja nimetä itselle tärkeitä ihmisiä lapsuudesta tähän päivään. Tärkeintä ei ollut verkostossa olevien runsas lukumäärä vaan se, että henkilöt ovat olleet luotettavia ja tukeneet jossain elämän vaiheessa. (Lankinen 2011b: 85.) Ryhmäläisille jaettiin sydämen muotoiset laput, joihin ohjeistettiin kirjoittamaan eri tunnesanoilla, miten nämä ihmiset ovat kannustaneet ja tukeneet heitä. Ryhmäkerran päätteeksi jatkettiin ”Piirongin laatikoiden” työstämistä.

Ohjaajan huomioita

Hehku Tunnepalikat: Ryhmäläiset innostuivat tunnepalikoista ja tämä harjoite toimi mielestäni hyvin tässä ryhmässä. Oivalsin, että tunnepalikoita voi käyttää monipuolisesti. Käytinkin niitä musiikillisessa kehittämistehtävässäni muokatessamme ryhmäläisten kanssa uuden sovituksen Hyvä minä olen – laulusta. Myönteisistä tunnesanoista muodostettiin uudet sanat lauluun siten, että ”hyvä” – sanan paikalle kukin sai valita itselle tärkeän myönteisen tunne sanan.

Sydämellinen verkosto – harjoite: Tämä harjoite oli haastava useille ryhmäläisille ja heidän oli jostain syystä vaikeaa saada kirjoitettua sanoja paperille. Ryhmässä vallitsi pitkään hiljaisuus ja harjoitetta ohjeistettiin lopulta jatkamaan itsekseen, omissa ajatuksissaan esimerkiksi kotimatalla tai kotona. Harjoitteen tekemistä voisi auttaa esimerkiksi se, että henkilöt olisi kirjoitettu etukäteen tarralapuille esimerkiksi; *äiti, isä, puoliso, isovanhempi, veli, sisko, lapsi, lapsuuden ystävä, työkaveri, naapuri jne.* ja niille voisi halutessaan antaa etunimet.

4.5 Neljäs ryhmäkerta: Voimapiiri

Neljännän ryhmäkerran osatavoitteena oli tutustua myönteisen mielialan tietoiseen taivotteluun. Pedagogisena tavoitteena oli oppia harjoitteiden avulla vahvistamaan tulevaisuuden näkemistä myönteisessä valossa ja löytämään menneisyydestä voimavaroja tuovia asioita.

Lisätavoitteena oli opinnäytetyön kehittämistehtävän aloittaminen ryhmäläisten kanssa. Opinnäytetyöhön liittyvän musiikillisen kehittämistehtävän toteutus jakaantui näille kolmelle viimeiselle ryhmäkerralla. Tavoitteena oli että edellisellä kerralla opittuun asiaan palataan uudelleen seuraavalla ryhmäkerralla, ja asian työstämistä jatketaan.

Ryhmäkerta aloitettiin Onnea ikä kaikki – tunnekorteilla, jotka olivat jo tulleet tutuiksi ryhmäläisille. Tehtävänä oli kertoa kortin avulla kuulumisia ja kysyä vieressä istuvalta ryhmäläiseltä kortin toisella puolella oleva kysymys. Kuulumiskierroksen jälkeen aloitettiin tuolitanssi, jonka tarkoitus oli virittää ryhmäläiset musiikin ja liikkeen avulla tehtävään.

Muokkasin tuolitanssin Lankisen (2011) liikunnallisesta Sulkakynä – harjoitteesta, ja nimesin tanssin Puun elämää – tuolitanssiksi. (Lankinen 2011b: 97). Ryhmän fyysisen kuntotason huomioiden jumppaharjoite tehtiin istuallaan. Tuolijumpan aluksi laitoin soimaan hidastempoisen rumban. Musiikin soidessa taustalla kehotin ryhmäläisiä ottamaan hyvän istuma-asennon tuolissa ja kuvittelevansa olevan voimapuita. Puun liike aloitettiin ensin tekemällä leuan kärjellä rauhallisesti u–kirjainta puolelta toiselle. Sitten liike jatkui vähitellen olkapäihin, joilla pyöritettiin kahdeksikkoo muutamia kertoja. Kädet otettiin mukaan liikkeeseen ”puun oksina”, jotka heiluivat tuulussa sivulta sivulle ja ylhäältä alas. Sormet otettiin myös liikkeeseen mukaan ”putoavina lehtinä”. Lopuksi sormilla kirjoitettiin omaa nimeä ilmaan erikokoisin kirjaimin. Muistutin ryhmäläisiä hengityksen tärkeydestä liikkeiden aikana. Kukin ryhmäläinen teki liikkeet oman voinnin ja kunnon mukaan.

Voimapiiri – harjoitteen tavoitteena oli myönteisen tulevaisuuden kuvan vahvistaminen ja menneisyyden näkeminen voimavarana. (Lankinen 2011b: 91). Olimme kirjoittaneet ryhmäläisten nimet etukäteen yksittäisille papereille, joista muodostettiin ympyrä suurelle pöydälle. Kukin ryhmäläinen valitsi tunnepalikoista kaksi itselleen tärkeää tunnetta omasta menneisyydestä, jotka olivat vahvistaneet heitä. Palikat asetettiin oman nimen alapuolelle eli ympyrän ulkokehälle. Seuraavaksi kukin ryhmäläinen valitsi uudelleen kaksi tunnetta, joita hän haluaisi kokea useammin. Nämä palikat asetettiin oman nimen yläpuolelle eli ympyrän sisäkehälle. Lopuksi käytiin ryhmäläisten kanssa keskustelua tunteiden valitsemiseen liittyvistä ajatuksista ja siitä, miltä tuntui olla voimapiirin ympäröimänä. Ryhmäläiset jakoivat samoja tunteita esimerkiksi toiveikas, kiitollinen, tyytyväinen. Toisilla tunne sijaitsi ulkokehällä eli menneisyydessä ja toisilla sama tunne oli toiveena sisäkehällä.

Seuraavan harjoitteen tavoitteena oli saada ryhmäläisiä pohtimaan, kuinka asioiden tekeminen ylipäättään vaikuttaa mielialaan. Aiheeseen johdateltiin Koffertin – Kuusen (2002) luoman Depressiokoulu – menetelmässä käytetystä Miellyttävien toimintojen lista – harjoitteesta. Harjoitteessa kehoitettiin pohtimaan ja muistelemaan päivittäin miellyttäviä asioita, joita on tullut tehtyä yhden viikon aikana. Tehtävän ideana on, että ihminen voi tietoisesti päättää tehdä miellyttäviä asioita, ja sillä tavoin pyrkiä kohottamaan omaa mielialaa. (Koffert – Kuusi 2002: 10.) Tämä erillisharjoite valittiin mukaan *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmään, koska sitä oli myös aiemmin käytetty menestyksekkäästi toisessa ryhmässä ja tehtävä oli entuudestaan tuttu myös ohjaajille.

Lisäksi ryhmäläisille opastettiin Myönteisten tunteiden viikkosuunnitelma – harjoite. Ryhmäläisille jaettiin kopioitu kuva viikonpäivistä, jotka oli jaettu aamu, päivä ja ilta-lokeroihin. Tehtävän tarkoituksena oli kirjata viikkokalenteriin olemassa olevia arjen myönteisiä asioita sekä auttaa huomaamaan, mistä kohtaa niitä mahdollisesti puuttuu ja miten niitä voisi siihen lisätä. Säännöllisellä harjoittelulla tämän kaltaisen ajattelun on mahdollista automatisoitua. (Lankinen 2011b: 92.) Viikkosuunnitelman tekemistä päätettiin jatkaa seuraavalla kerralla, koska sen työstäminen jäi kesken ja aihe koettiin tärkeäksi.

Ohjaajan huomioita

Puun elämää – tuolitanssi: Tanssia ohjatessa sekä ohjaamisen jälkeen havaitsin, että moni ryhmäläinen innostui musiikista ja liikkeestä, mutta käsien liikuttaminen ja heiluttelu oli ryhmäläisille yllättävän voimia vievää ja väsyttävää. Harjoitteen aikana muistutin ryhmäläisiä hengittämisen tärkeydestä harjoitteen aikana sekä siitä, että kukin tekee liikkeitä oman voinnin mukaan.

Voimapiiri – harjoite: Harjoite innosti ryhmäläisiä pohtimaan omia tunnetilojaan, mutta harjoite vei yllättävän paljon aikaa. Tämä johtui osittain siitä, että ryhmän koko oli melko suuri ja keskusteluun käytettävissä oleva aika jäi lyhyeksi.

Miellyttävien toimintojen lista – harjoite: Ryhmäläiset ottivat harjoitteen vastaan melko innokkaasti ja pitivät sitä leikkisästi kotiläksynä seuraavalle kerralle, mihin sitten palattiinkin seuraavana ryhmäkertana. Tehtävänantoa piti kerrata joillekin ryhmäläisille useampaan kertaan, koska osalle ryhmäläisistä se oli vaikea selkoinen.

4.6 Viides ryhmäkerta: Ikiaikainen naisten tanssi

Viidennen ryhmäkerran osatavoitteena oli musiikillisin keinoin oppia kehumaan itseään ääneen. Itsensä kehuminen ei ole aina helppoa ja yhdessä tekemällä se voi onnistua helpommin. Pedagogisena tavoitteena oli aivojumpan ja sosiokulttuurisen innostamisen keinoin ohjata ryhmäläisiä musiikillisen harjoitteen tekemiseen myöhäisiän musiikkikasvatuksen menetelmin. Tätä ryhmäkertaa muokkasimme opinnäytetyöhön liittyvän kehittämistehtävän vuoksi ryhmäkerroista eniten.

Ryhmäkerran aluksi kukin ryhmäläinen valitsi itselleen omaa myönteistä tunnetta kuvaavan tunnepalikan. Tavoitteena oli kertoa tunnesanapalikan avulla, mitä hyvää ryhmä on tuonut itselleen. Lopuksi tunnepalikoista muodostettiin voimapiiri yhteisen pöydän keskelle. Ohjaajan huomiona keskustelukierros oli vaikuttava ja ilmapiiri ryhmäläisten tyytyväisyydestä oli käsin kosketeltavissa. Alkukeskustelun jälkeen jatkettiin edelliskerralla aloitetun viikkosuunnitelman työstöä. Osa ryhmäläisistä tarvitsi ohjaajien apua tehtävän kertaamiseen ja suunnitelman tekemiseen, osa toimi itsenäisesti.

Musiikilliseen – teemaan johdateltiin ensin kertomalla aivojumpan tärkeydestä Dennisonin 1970-luvulla kehittämän Aivojumppa – menetelmän avulla. Aivojumppa – menetelmässä hyödynnetään molempien aivopuoliskojen sekä aivojen eri osien ja kehon välistä toimintaa. Tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltainen oppiminen. Aivojumpan olennainen harjoite on ristikäynti, jonka tarkoituksena on nostaa kehon vireystilaa ja aktivoida aivoja ohjaamaan kehoa ylittämään keskilinjaa. Tämä toteutetaan näkemisen, kuulemisen, koskettamisen sekä eri asentojen ja liikkeiden kautta. Dennisonin (2001) mukaan ristikäynnin vaikutusta voi tehostaa juomalla harjoitetta ennen vettä ja tekemällä ns. aivonappien aktivoimisen. Aivonapit stimuloivat kaulavaltimon verenkiertoa viemään aivoihin enemmän verta. Veden juominen lisää virkeyttä sekä edistää aivojen ja aistielinten välistä hermosolujen sähkönsäilytystä. (Dennison 2001: 16, 54 – 57; Hannaford 2001: 101 – 102.)

Ohjeistin ryhmäläisiä etsimään aivonapit kehosta, jotka löytyvät solisluidenalta pehmeästä kudoksesta, pienestä kuopasta. Kuoppaa hierotaan toisen käden peukalolla ja etu- ja keskisormella samalla kun toinen kämmen on navan päällä. Käsien paikkaa vaihtamalla aktivoidaan molemmat aivopuoliskot. (Dennison 2001: 54 – 57; Hannaford 2001: 100.) Aivonappien aktivoimisen pedagogisena tavoitteena oli herätellä aivoja luovuuden tilaan.

Tämän jälkeen esittelin ryhmäläisille lauluun ja rytmiikkaan perustuvan harjoitteen. Esittelin mukana tuomiani rytmisoittimia (maracassit, quiro, caxixi, pikku lautaset, xylofoni), ja kerroin ”Minä olen hyvä” – laulusta, jonka olin ideoinut opinnäytetyötä varten. Laulun ideana on kehua itseään rytmin ja laulun muodossa. Harjoitteen pedagogisena tavoitteena oli sosiokulttuurisen innostamisen ja myöhäisiä musiikkikasvatuksen keinoin tietoisesti kehua itseään yhdessä ryhmän kanssa. Alusysäksen laulun tekemiseen sain musiikkikasvatusopintojen myötä. Laulun suunnittelussa käytin apuvälineenä Kaikkosen ym. (2014), Kalliorannan ym. (2014) sekä Kasper – Lampilan (2000) oppimateriaalia, jossa on lueteltu musiikin opettamiseen liittyviä pedagogisia huomioita ja asioita. Musiikkia voi toteuttaa laulamalla, soittamalla, liikkumalla (tanssimalla) ja kuuntelemalla. To-teutuksessa tulee huomioida musiikin dynamiikka, sointiväri, rytmi, melodia, harmonia ja muoto. Myös improvisoinnille tulee jättää tilaa ja rakentaa suunnitelma ryhmälähtöisesti. (Kaikkonen ym. (2014), Kallioranta ym. 2014; Kasper – Lampila 2000: 28–34.) Kallio-rannan ym. (2014) oppimateriaali on suunnattu varhaisiän musiikkikasvatukseen. Olen muokannut ja soveltanut materiaalia sopivaksi myöhäisiä musiikkikasvatukseen, joka on kehittämistehtävän kohteenani. Alla esittelen Minä olen hyvä – laulun.

"Minä olen hyvä" (D-duuri) säv. san. & sov. Irina Selin 2016

Nuotti:	<u>"Mi-nä"</u> A – A	<u>o-len</u> Fis – H	<u>hy-vä";</u> A – A	tauko
Rytmi:	TAA	TI – TI	TAA	TI – TI
Nuotti:	<u>"O-len</u> A – G	<u>mi-nä</u> Fis – E	<u>hy-vä" :</u> 1. A – A (2. D – D)	tauko
Rytmi:	TAA	TI – TI	TAA	TI – TI
Nuotti:	<u>"Hy-vä</u> D – D	<u>mi-nä</u> D – D	<u>ol-en" :</u> D – D	tauko
Rytmi:	TAA	TI – TI	TAA	TI – TI

Kuva 2. "Minä olen hyvä – laulu. (© Selin, 2016)

Jokainen lause toistetaan kaksi kertaa ja samalla taputetaan käsiä vuoron perään reisiin (taa) ja kädet yhteen (ti-ti). Samaan aikaan jalkoja poljetaan vuorotahtiin lattiaan, jos rytmiikkaan halutaan vaikeusastetta. Lauluun voidaan lisätä säestys esimerkiksi kanteleella, jota käytin tässä ryhmässä. Ryhmäläisiä kannustettiin soittimien kokeiluun, vaikka osallistuminen olikin vapaaehtoista. Osa ryhmäläisistä kokeili soittimia yhdessä laulun kera, osa rytmitti laulua käsillä ja osa osallistui vain lauluun.

Keskustelua käytiin myös siitä, että voiko itseään kehua kun ei siihen ole tottunut. Sovimme, että palaamme lauluun uudelleen viimeisellä ryhmäkerralla.

Ryhmäkerran päätteeksi jatkettiin Piirongin laatikoiden koristelua ja samanaikaisesti ryhmäläisistä otettiin kasvokuvia viimeisellä kerralla olevaa Neidon vaakuna – harjoitetta varten. Työstämisen lomassa keskusteltiin ryhmäkertaan liittyvistä ajatuksista, joita ryhmäläisillä oli herännyt.

Lopuksi ryhmäläisille jaettiin tietoa Vantaalla toimivasta Kulttuuriluotsi – palvelusta. Ryhmässä oli herännyt keskustelua siitä, miten yksinasuva ja saattajaa tarvitseva henkilö pääsisi esimerkiksi teatteriin, konserttiin tai taidenäyttelyyn. Vantaalla on kehitetty tämänlaiseen tarpeeseen kunnan tarjoama Kulttuuriluotsi – palvelu. Kulttuuriluotsi on tehtävään koulutettu vapaaehtoistyöntekijä. Palvelu tilataan etukäteen joko kunnan kulttuurituottajalta tai suoraan kulttuuriluotsina toimivalta vapaaehtoistyöntekijältä. Kulttuuriluotsi on Vantaalla noin 30 henkilöä ja heitä koulutetaan tulevaisuudessa lisää. (Kulttuuriluotsi n.d.)

Ohjaajan huomioita

Myönteisten tunteiden viikkosuunnitelma – harjoite: Harjoitteen työstäminen oli haastavaa ryhmäläisille. Kirjoittaminen ei tuntunut luontevalta ja siitä syystä tehtävää muokattiin siten, että jokainen sai leikata itselleen sopivia kuvia aikakauslehdistä esimerkiksi kuvia luonnosta, kukista, ruuasta tai saunomisesta. Kuvien etsimiseen ja leikkaamiseen osa ryhmäläisistä tarvitsi myös konkreettista apua.

Minä olen hyvä – laulu: Ryhmäläiset innostuivat laulusta ja uskaltoutuivat kehuaan itseään laulamalla, vaikkakin osa ryhmäläisistä arkaili omaa äänenkäyttöä. Rytmiiikan ja laulun samanaikainen tekeminen oli jonkun verran haastavaa ryhmäläisille. Laulusta tuli jo muutamalla kerralla mantra, joka jäi soimaan ryhmäläisten mieliin. Laulu on riittävän yksinkertainen ja se on muokattavissa, mikä helpottaa laulun toteutusta ja madaltaa osallistumiskynnystä. Laulua voi myös lausua runo – muodossa, joten se sopii myös henkilöille, jotka eivät välitä laulamisesta. Laulua voi jatkokehittää myös siten, että tunnesanoista tehdään yhteinen tanssi, jossa jokainen keksii omalle tunnesanalle kehollisen ilmaisun (mukaellen Hehku Tunnepalikat – oppaan Voimatanssia).

4.7 Kuudes ryhmäkerta: Neidonvaakuna

Viimeisellä ryhmäkerralla kukin ryhmäläinen työsti itselleen Neidonvaakunan. Ryhmäkerran osatavoitteena oli harjoitella myönteisen palautteen antamista ja vastaanottamista. Osatavoitteena oli myös päihteiden käytön puheeksi ottaminen. Pedagogisena tavoitteena oli opinnäytetyöhön liittyvän musiikillisen tehtävän jatkaminen.

Ryhmäkerta aloitettiin tunnepalikoilla. Tehtävänä oli valita tunnepalikoista tunnesanoja, jotka kuvaavat sen hetkistä myönteistä tunnetta, jonka haluaa antaa vieressä istuvalle ryhmäläiselle. Lisäksi kukin ryhmäläinen kertoi muille siitä, mitä Voimaneidot-ryhmässä käyminen on antanut itselleen. Aloituskierroksen jälkeen kerrattiin Minä olen hyvä – laulua rytmikaputusten ja rytmisoittimien kera. Laulua uudistettiin siten, että hyvä – sanan paikalle laitettiin tunnepalikan sana, jonka kukin ryhmäläinen oli valinnut itselleen. Laulun säkeistöjä toistettiin niin monta kertaa kuin oli ryhmäläisiäkin, jotta kaikkien tunnesanat tuli laulettua. Harjoitteen tavoitteena oli sosiokulttuurisen innostamisen periaatteiden mukaisesti rohkaista musiikilliseen itseilmaisuun ja positiiviseen itsensä kehumiseen. Eräs ryhmäläinen totesi, että ilmapiiri suorastaan vapautua laulun ja musiikin myötä. Jotkut ryhmäläisistä mainitsivat, että mitähän muut ajattelevat jos tämänlaista ”minä olen hyvä” – mantraa lauleskelee julkisesti.

Ryhmäläisille jaettiin Ehkäisevän päihdetyön yksikön tuottamat ja Jasmi Mattilan piirtämä (Viestintä- ja vuorovaikutuspaja 2016) Onnea on...– kortit. Kortissa on värikkäitä ilmapalloja, joissa jokaisessa lukee jokin positiivinen asia; hymy, hyvä musiikki, metsässä vaeltaminen, ystävät, aurinko, hyväruoka, rakkaus, lepo ja loma. Yksi ilmapallo on ilman tekstiä, ja siihen kukin ryhmäläinen sai keksiä itselleen merkityksellisen positiivisen asian, joka puuttui kortista. Ryhmäläisten kanssa käytiin keskustellen kortissa olevien sanojen nostattamia ajatuksia. Tehtävän tavoitteena oli auttaa ryhmäläisiä pohtimaan ja tavoittamaan myönteisiä ajatuksia omasta elämästään, joita kortin katselu heissä nostatti. Jokaista ilmapalloissa olevaa sanaa pohdittiin ja käsiteltiin yksitellen.

Neidonvaakunien työstämisen aluksi pohdittiin yhdessä vaakunoiden historiaa. Ryhmäläisten kanssa keskusteltiin siitä, minkälaisia ajatuksia heillä liittyi vaakuna – aiheeseen, esimerkiksi perinteitä, muistoja menneestä ajasta, arvokkuutta ja kunnioitusta. Ryhmäläisille jaettiin heistä otetut yksilökuvat, jotka liimattiin kehyspohjiin. Kukaan ryhmäläinen sai koristella oman kuvansa erilaisten koristemateriaalien avulla niin kauniiksi kuin mahdollista. Ryhmäläisiä kehoitettiin myös miettimään omalle vaakunalle arvokas ja näkyvä paikka omassa kodissa. Harjoitteen tavoitteena oli harjoitella itsensä hemmottelua,

omasta itsestä pitämisestä ja itsensä huomioimista (Lankinen 2011a: 97; Lankinen 2011b: 101 – 103).

Loppukeskustelussa ryhmäläisille jaettiin ehkäisevän päihdetyön materiaalia Ikä tuo muutoksia – kortti liittyen ikääntyneiden päihteiden käyttöön. Tavoitteena oli kortin avulla keskustella ikääntyneiden päihteiden käyttöön liittyvistä riskeistä ja huomioista, joita olisi hyvä pohtia. Näitä ovat esimerkiksi iän tuomista kehon ja aineenvaihdunnan muutoksista sekä lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutuksesta. (ETY 2015) Osa ryhmäläisistä kertoi melko voimakkaasti kielteisen näkökulman alkoholin käyttöön ja mainitsi oman alkoholin käytön olevan olematonta. Eräs ryhmäläisistä toi esille kysymyksen omien lääkkeiden ja alkoholin yhteensopivuudesta. Osa jatkoi keskustelua siitä, miten tärkeää on palauttaa vanhat lääkkeet apteekkiin ja käyttää lääkkeitä lääkärin määräysten mukaisesti. Viimeisen ryhmäkerran päätteeksi ryhmäläisille tarjottiin suklaakonvehteja kahvin kera ja keskusteltiin tulevasta palautekeskustelusta, joka toteutetaan ryhmähaastatteluna.

Ryhmäläiset antoivat palautetta tunnepalikoiden välityksellä *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän viimeisen kerran ilmapiiristä seuraavanlaisin tunnesanoin:

”Levollinen, ystävällinen, rento, kunnioittava, kiinnostunut, turvallinen, toiveikas, kiitollinen, luottavainen, tyytyväinen, rauhallinen ja lämmin”.

Ohjaajan huomioita

Neidonvaakuna: Ryhmäläiset osallistuivat aktiivisesti vaakunan tekemiseen valokuvauksesta lähtien. Ryhmäläiset tavoittivat vaakuna-ajatuksen idean ja työstivät niistä erityisen kauniita.

Onnea on...– kortti: Ryhmäläiset osallistuivat tehtävään aktiivisesti ja syvällisesti. Yksittäisten sanojen avulla nousi hedelmällisiä keskusteluja. Samalla korteista jäi myös muisto ryhmäläisille.

Lopuksi voin todeta, että ikääntyville ihmisille suunnatuissa tehtävissä tulee erityisesti huomioida heidän fyysinen jaksaminen sekä kognitiivisiin ja toiminnallisiin harjoitteisiin liittyvä seikkaperäinen ohjeistus ja tehtävänannon kertaaminen. Kynän ja saksien käyttöön saattaa liittyä arkuutta tai hankaluutta, jos niitä ei esimerkiksi tule käytettyä tai kykene käyttämään arjessa. Myös ohjeiden kuuleminen sekä niiden sisäistäminen saattaa

tuottaa haasteita. Hienotunteinen käytös on ensiarvoisen tärkeää etenkin, kun keskustellaan ikääntyneiden alkoholinkäyttöön liittyvistä asioista.

Ryhmätapaamisten puolella välissä olisi hyvä pitää lyhyt tauko. Aikataulunpuutteissa emme voineet sitä toteuttaa tässä ryhmässä, ja se saattoi vaikuttaa ryhmäläisten keskittymiseen ja vireystasoon tehtäviä tehdessä. *Voimaneidot ikääntyville* – ohjaajan opissa, jokaiselle harjoitteelle oli varattu tietty käytettävissä oleva aika. Ryhmän käytettävissä oleva aika oli käytännön syistä 1,5 tuntia ja ryhmän koko oli melko suuri (10 henkilöä) verrattuna *Voimaneidot* – ohjerunkoon, mikä oli suunniteltu kahden tunnin mittaiseksi ja ryhmä koko pienemmäksi (6 – 8 henkilöä). Ensimmäisestä kerrasta lähtien huomasimme, että ohjaajien ehkä haastavimpia tehtäviä oli pysyä aikataulussa.

5 *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän toimintakokonaisuuden arviointia

Ryhmään osallistujat saivat ensimmäisellä ryhmäkerralla kirjallisen tiedotteen ja suostuslomakkeen opinnäytetyön taustoista ja sen yhteydestä *Voimaneidot*–ryhmään (Liite 1). Ryhmäkertojen jälkeen haastatteluun osallistujat saivat etukäteen tutustua haastatteluteemoihin (Liite 2). Ryhmäkokoon tumisen viimeisen kerran jälkeen pidettiin kaksi ryhmähaastattelua, joihin osallistui neljä henkilöä per haastatteluryhmä. Haastattelujen tavoitteena oli saada osallistujilta henkilökohtaiseen kokemukseen perustuvaa kehittämispalautetta *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmästä. Tämän palautteen lisäksi olen arvioinut jokaisen ryhmäkerran päätteeksi tekemiäni huomioita ryhmänohjaajan näkökulmasta. Ne olen sijoittanut pääasiassa edelliseen lukuun ”*Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän toteutus”.

Ryhmähaastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista. Lähes kaikki ryhmään osallistuneista osallistuivat myös haastatteluun. Muutama ei halunnut osallistua haastatteluun, mutta he antoivat palautteen kirjallisessa muodossa. Osallistujamäärä ohjasi lopulta valinnan siihen suuntaan, että ryhmähaastatteluita pidettiin kaksi (neljä henkilöä per ryhmä). Tällä tavoin oli tarkoitus varmistaa se, että mahdollisimman moni saisi äänensä kuuluville. Ennen haastattelua kerrattiin että haastattelussa käytetään dokumentoinnin apuvälineinä eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä, kuten lomakkeita ja haastattelun nauhoitusta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014). Haastattelumateriaali hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Oman arvion mukaan haastattelut sujuivat kaiken kaikkiaan hyvin. Pohdin kaksoisrooliani ryhmänohjaajana ja haastattelijana. Ryhmätoiminnan prosessinomaisuuden vuoksi päädyin siihen lopputulokseen, että haastatteluista ei haitannut se, että olin haastateltaville entuudestaan tuttu. Se saattoi jopa vaikuttaa myönteisesti haastatteluiden osallistumisprosenttiin.

Haastateltavat olivat iältään 56 – 95 – vuotiaita naisia. Enemmistö ryhmäläisistä asui yksin esimerkiksi leskeksi jäämisen myötä. Haastateltavat olivat saaneet tiedon alkavasta *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmästä päiväkeskustoiminnan ja kotihoidon kautta. Sosiaali – ja terveysalan ammattilaiset olivat suositelleet heille osallistumista *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmään sosiaalisin perustein. Näitä syitä olivat esimerkiksi yksinäisyys ja vähäiset sosiaaliset kontaktit. Haastattelussa keskityttiin haastateltavien mielipiteisiin liittyen ryhmätoimintaan, esimerkiksi haastateltavien terveyteen liittyviä tietoja ei kysytty. He saivat itse halutessaan kertoa terveyteensä liittyvistä asioista. Seuraavissa alaluvuissa kokoon yhteen haastatteluista saatua palautetta vuoropuheluna teorian kanssa.

”On niin pieneks käynyt ympyrä, ku samanikäiset ihmiset on poislähteneet.”

Voimaneidot ikääntyville – ryhmän jäsen

5.1 Pedagogiset menetelmät

Voimaneidot ikääntyville – ryhmän harjoitteiden eli pedagogistenmenetelmien tavoitteena oli auttaa ryhmäläisiä pohtimaan omaa mielenhyvinvointia ja sen hoitamisen tärkeyttä. Palautekeskusteluissa tuli esille se, että osa ryhmäläisistä koki kirjallisten tehtävien tekemisen työlääksi (esimerkiksi Viikkosuunnitelma), koska osa ei ollut hetkeen tai ollenkaan työstänyt sen tyylisiä tehtäviä. Osa haastateltavista mainitsi, että etukäteissuunnitelmien tekeminen on tullut vieraaksi, kun elämää elää päivä kerrallaan. Kokeukselliseen ja toiminnalliseen oppimiseen liittyvät harjoitteet tuntuivat luontevammilta, kuten esimerkiksi ”Piirongin laatikon” työstäminen tunnepalikoiden ja – korttien käyttö, maalaaminen, askartelu ja musiikilliset osiot.

Hannaford (2001) mainitsee, että oppimisen tulisi muodostaa jokin henkilökohtainen merkitys oppijalle. Näistä merkityksistä syntyy jälki mieleemme, minkä tiedostamisen jälkeen kykenemme ilmaisemaan oivalluksemme paremmin.

Erilaiset tiedolliset ja toiminnalliset ilmaisutavat, kuten kirjoittaminen, puhuminen, musiikin harjoittaminen ja kehollinen ilmaisu tukevat uusien asioiden oppimisessa. Käytämme oppimisprosessissa hyväksi koko kehoamme, jopa tiedostamattamme. (Hannaford 2001: 71 – 73.) Hannafordin (2001) ajatukset aivojen ja kehon välisestä yhteistyöstä tukevat ryhmäprosessista saatua palautetta, ja luo perustelun *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmässä käytetyille pedagogisille menetelmille.

Alussa esittelemäni Lankisen (2011) kuvaketju (Kuva 2) tunnetaitojen pääperiaatteista kulki punaisena lankana ryhmätapaamisesta toiseen. Ohjaajan näkökulmasta ryhmäläiset kehittivät tunteiden nimeämisessä harjoittelun avulla. Tunnepalikoilla oli prosessissa merkityksellinen rooli. Niiden toimivuus käytännön tasolla onnistui hyvin. Palikoiden säännöllinen käyttö ryhmäkerroilla auttoi ryhmäläisiä myönteisten tunnesanojen oivaltamisessa ja ryhmäläiset antoivatkin hyvää palautetta niiden käytöstä.



Kuva 2. Tunnetaitojen neljä pääperiaatetta (mukaillen Lankinen 2011a: 16).

5.2 Voimaantumisen kokemus ja mielenhyvinvoinnin hoitamisen tärkeys

Voimaantumisen käsite valikoitui opinnäytetyön kantavaksi teemaksi, koska se kulkee punaisena lankana läpi *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmätoiminnan mallissa. Siitosen (1999) toteamukseen perustuen voimaantuminen on hyvin subjektiivinen kokemus ja sen määrittäminen ulkoapäin on haasteellista (Siitonen 1999: 83 – 84). Haastateltavien vastausten perusteella on nähtävissä voimaantumisen polun alkua. Tämän tyyppinen ryhmätoiminta antaa hyvän mahdollisuuden pohtia omaa jaksamista ja siihen vaikuttavia tekijöitä. On hyvin persoonaa kohtaista, minkä asteisen syvyyden henkilö tavoittaa omalla voimaantumisen polulla. Osa ryhmäläisistä oli pohtinut mielenhyvinvointia aiemminkin, mutta osa ei ollut. Lähes kaikki kuitenkin osasivat luetella kattavasti hyvinvointiaan edistäviä asioita. Näitä asioita olivat esimerkiksi erilaiset harrastukset, ulkoilu, omassa kodissa asuminen, erilaiset asiaohjelmat, uutisten seuraaminen ja lastenlasten kasvun seuraaminen.

Voimaneidot ikääntyville – ryhmäprosessi tarjosi alkusysäyksen ryhmäläisten voimaantumisen kokemukselle. Hokkanen (2009) on pohtinut yksilölähtöisen voimaantumisen ja yhteiskuntalähtöisen valtaistamisen käsitteiden dialogisuutta, keskinäistä tasavertaisuutta (Hokkanen 2009: 329 – 334). Räsänen (2006) kuvailee voimaantumisprosessin kolmijakoisuutta termeillä: havahtuminen, voimaantuminen ja valtaistaminen. (Räsänen 2006: 80). Ryhmäprosessista ja ryhmähaastatteluista saadun palautteen perusteella voi suuntaa – antavasti todeta, että *Voimaneidot ikääntyville* – työskentelymallilla on eteenpäin vievä vaikutus ryhmään osallistuneiden elämään, ainakin hetkellisesti. Kuten Hokkanenkin (2009) on todennut, että yhden päämäärän saavutettuaan ihminen ei enää halua palata voimattomuuden tilaan, vaan pysyä voimaantumisen polulla. (Hokkanen 2009: 329 – 334). Valtaistumisen kokemusta on vaikeampi tulkita yhden ryhmähaastattelu kerran perusteella. Se pitäisi todentaa esimerkiksi uudella haastattelulla puolen vuoden kulluttua ryhmän päättymisen jälkeen.

Sosiaalinen toiminta on todettu olevan ihmiselle tärkeää. Kulttuuritoiminnan avulla ihminen voi kehittää luovuuttaan ja monipuolistaa ilmaisukykyään (Hyypä 2013: 52 – 53). Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli, että ryhmään osallistumisen jälkeen osallistujalle muodostuisi kokemus elämänlaadun paranemisesta, integroitumisesta yhteisöön ja yhteiskuntaan. Eräänä ajatuksena oli, että ryhmään osallistuminen toimisi ongelmien ennaltaehkäisevänä positiivisena puskurina. Tämä tavoite onnistui siinä määrin, että ryhmäkertojen aikana keskusteluun nousi esimerkiksi Kulttuuriluotsi – palvelu, joista ryhmäläiset olivat kiinnostuneita. Positiivisia syitä lähtemiseksi kodin ulkopuolelle alkoi löytyä ryhmän aikana, vaikkakin osa haastateltavista toi esille sen, että nauttii yksinolosta omassa kodissaan. Haastatteluissa tuli esille, että esimerkiksi aamulla otettavat lääkkeet saattavat väsyttää ja hidastaa päivän askareisiin ryhtymistä. Ryhmässä käyminen oli tuonut elämäniloa haastateltaville. Enemmistö koki myös, että ryhmä kertoja oli ollut sopiva määrä, ohjaajia (2kpl) oli ollut riittävästi ja heidät oli koettu ammattitaitoisiksi.

Vertaistuen merkitys nousi esiin haastateltavien puheenvuoroissa; yhdessä tekeminen, toisten ihmisten joukkoon lähteminen oli monelle perusteena ryhmään ja päivätoimintaan lähtemiselle. Enemmistö haastateltavista ymmärsi, miksi osallistuminen ryhmätoimintaan on tärkeää. Kukaan vastaajista ei kokenut toimintaa kielteisenä, mutta osa vastaajista ei välttämättä osallistuisi uudestaan tämän tyyppiseen ryhmätoimintaan. Vastauksissa painottui enemmistön mielipide, että ryhmään jossa on entuudestaan tuttuja ihmisiä, olisi helpompi osallistua myös uudelleen.

Vertaistuellisesta näkökulmasta katsottuna ryhmää yhdistäviä tekijöitä olivat myös sukupuoli, samankaltainen elämäntilanne ja osittain myös ikä, vaikkakin iän suhteen ryhmässä oli hajontaa.

"Piristää, kun on seurassa."

Voimaneidot ikääntyville – ryhmän jäsen

"Päivä kerrallaan tässä eletään."

Voimaneidot ikääntyville – ryhmän jäsen

"Myöhän ollaan niin kuin saman henkisiä tuon Pirkon kanssa." (nimi muutettu)

Voimaneidot ikääntyville – ryhmän jäsen

5.3 Sosiokulttuurinen innostaminen: esimerkkinä myöhäisiä musiikkikasvatus

Oppinäytetyön eräänä tavoitteena oli luoda malli seniori-ikäisten ihmisten innostamiseen musiikkiharrastuksen aloittamiseksi sekä löytää perusteluita, miksi musiikin harrastaminen kannattaa. Tavoitteena oli tuottaa ideoita, mitä kaikkea musiikki voi pedagogisesti tarjota: Musiikkielämyksiä, voimavaroja arkeen, omien vahvuuksien löytämistä ja ylläpitämistä, mahdollisuuksia oppia jotain uutta tai sitten "herätellä" jo olemassa olevaa taitoa. Tavoitteena oli myös tuottaa osallisuuden kokemuksia ja osallistamista. Onnistuin tässä tavoitteessa melko hyvin, koska roolini sosiokulttuurisena innostajan toimi ja onnistuin innostamaan ryhmäläisiä musiikin harrastamiseen ryhmäkertojen aikana. "Puutanssin" ja "Hyvä minä olen" – laulun avulla ryhmäläiset pääsivät kokeilemaan omia musiikillisia kykyjään kuuntelemalla, tanssimalla, laulamalla ja soittamalla.

"Ehkä sitä ajattelee, että kyllä minä voin olla hyvä jossakin."

Voimaneidot ikääntyville – ryhmän jäsen

"Monta asiaa tekee uteliaisuudesta, ko ei tiedä mitä se pitää sisällään."

Voimaneidot ikääntyville – ryhmän jäsen

Hillin (2008) mukaan positiivisen ikääntymisen näkökulmasta uusien asioiden opiskelu ja oppiminen läpi elämän kannattaa (Hill 2008: 28). Se on todettu tärkeäksi myös aivojen toiminnan ja muovautumiskyvyn kannalta (Särkämö 2013: 28 – 33). Kurjen (2007) toteamukseen voi yhtyä, että sosiokulttuurisen innostamisen elementtien avulla voidaan luoda dialogisessa vuorovaikutussuhteessa toivon ja motivaation ilmapiiriä ikäihmisen arkeen (Kurki 2007: 70 – 74). Niistä on mahdollista rakentua oman itsensä merkityksellisuuden oivaltamisen avaimet. Tämä on ensiarvoisen tärkeää esimerkiksi syrjäytymisen ja yksinäisyyden ehkäisemisen näkökulmasta.

Ryhmähaastatteluissa tuli esille muutama mielipide, jossa musiikillinen osio koettiin hie-
man vieraaksi. Palautteisiin vaikutti osittain se oliko henkilöillä aikaisempaa musiikkiin
liittyvää kokemusta vai ei. Myönteisesti musiikkiin suhtautuivat henkilöt, jotka olivat jo
lapsena laulaneet tai kuunnelleet lauluja tai soittaneet soittimia. He kokivat musiikin va-
pauttavan ilmapiiriä ja keventävän tunnelmaa. Keskustelua käytiin myös siitä, että laulu-
ääni saattaa hävitä jos ääntä ei käytä. Enemmistö haastateltavista osallistui musiikilli-
seen toimintaan aktiivisesti ryhmäkertojen aikana. Ryhmäkerroista ja haastatteluista
saadun kokemuksen perusteella kiinnostukseni myöhäsiän musiikkikasvatustoiminnan
jatkokehittämiseen antoi lisää motivaatiota ja uskallusta. Seuraavana tavoitteena voisi
olla aikuismusiikkitoiminnan sisällön systemaattinen kehittäminen.

5.4 Ehkäisevän päihdetyön näkökulma

Ryhmäprosessin aikana ryhmäläisille kerrottiin ehkäisevästä päihdetyöstä ensimmäi-
sellä ryhmäkerralla ja aiheeseen palattiin viimeisellä ryhmäkerralla sekä ryhmähaastat-
teluissa. Haastatteluiden perusteella kukaan ryhmäläinen ei maininnut käyttävänsä al-
koholia. Jotkut mainitsivat, että lapsuudessa oma vanhempi tai muu aikuinen oli käyttä-
nyt runsaastikin alkoholia. Enemmistöllä oli negatiivinen suhtautuminen ikääntyneiden
alkoholin käyttöön esimerkiksi käytössä olevien lääkkeiden yhteisvaikutusten takia. Asi-
oiden puheeksiottaminen ikääntyville suunnatun kortin avulla otettiin ristiriitaisesti vas-
taan. Jotkut ryhmäläiset reagoivat aiheeseen jopa yliviivaamalla konkreettisesti päihde-
seuranta – lomakkeen. Enemmistö haastateltavista ei myöskään osannut sanoa, miten
ongelmakäyttäjiä voisi tavoittaa tai olisiko Voimaniedot ikääntyville – ryhmätoiminnasta
ehkäisevää hyötyä. Kaikki haastateltavat kuitenkin sanoivat tietävänsä, että heillä on tar-
vittaessa mahdollisuus saada keskusteluapua terveysaseman kautta.

Ryhmän ohjaamiseen ja haastatteluista saadun kokemuksen perusteella ikääntyneiden
päihteiden käyttöön liittyviä menetelmiä voisi kehittää esimerkiksi toiminnalliseen ja yk-
silökeskeiseen suuntaan, esimerkiksi henkilökohtaiset keskustelumenetelmät. Ryh-
mästä saadun kokemuksen perusteella vaikuttaa siltä, että edelleen on vahvasti vallalla
alkoholin käyttöön ja leimaamisen pelkoon liittyviä käsityksiä. Ainakin silloin, kun ai-
heesta keskustellaan ryhmässä eikä yksilöllisesti.

6 Pohdinta

Sosiaali- ja terveysministeriön kärkihankkeessa ikääntyvä väestönosa on erityisesti huomioitu ja tavoitteeksi on asetettu ikäihmisten kotona asumisen tukeminen, kotihoidon kehittäminen ja kaikenikäisten omaishoidon vahvistaminen. Hankkeen tavoitteena on luoda yhdenvertaiset, asiakaslähtöiset ja hyvin koordinoitujen sekä kustannusten kasvua hillitsevät palvelut. Tärkein ajatus hankkeessa on turvata ikääntyville mahdollisimman terve ja toimintakykyinen vanhuus. Digitalisaatio ja hyvinvointiteknologian kehittyminen kuuluvat olennaisesti kärkihankkeen ydinkohtiin. Kärkihankkeessa iäkkäät nähdään arvostettavana voimavarana; heillä on valinnanvapaus ja mahdollisuus osallistua omien palvelujen suunnitteluun oikea – aikaisen ohjauksen avulla. Palveluympäristönä on tulevaisuudessaakin asiakkaan koti. Haastetta aiheuttaa monikerroksiset ja ylisukupolviset ongelmat sekä moninaistunut sairauksien kirjo. (Sosiaali – ja terveysministeriö 2016: 2 – 5.)

Kärkihankkeeseen ja vuoden 2013 laatusuosituksen viitaten opinnäytetyöni aihe ennaltaehkäisyssä näkökulmasta on erittäin ajankohtainen. Erityisen tärkeää on kannustaa ja tukea iäkkäitä kuntalaisia, jotta heidän osallisuutensa, osallistuminensa ja vaikuttamismahdollisuutensa palveluiden kehittämisessä tulisi entistä enemmän huomioiduksi. Jotta edellinen toteutuu, se tarvitsee tuekseen ikäystävällisten asenteiden vahvistumista koko väestötasolla. Ehkäisevän työn näkökulmasta taidelähtöisille ryhmämenetelmille on olemassa sosiaalinen tilaus, koska ikääntyvien kansalaisten määrä ennusteiden mukaan tulee lisääntymään lähivuosisikymmenten aikana.

Vomaneidot ikääntyville – ryhmäprosessin toiminnasta oli poimittavissa myönteisten ja voimaantumisen kokemusten elementtejä vertaistukea unohtamatta. Räsänen (2006) ja Hokkasen (2009) ajatuksiin palaten, ikäihmisten voimaantumisen kokemuksesta voidaan päästä dialogiin valtaistumisen kokemuksen kanssa eli yhteiskunnallisen osallisuuden suuntaan. (Hokkanen 2009: 329 – 334; Räsänen 2006: 80.) Gothóni (2007) kuvailee osuvasti ikäkäsitykseen ja ikäsidonnaisuuteen liittyviä stereotypioita. Ihmisen kokonaisvaltainen elämänhistoria tulisi huomioida vuorovaikutustilanteissa; jokainen ihminen on yksilö, jolla on henkilökohtaiset muistot ja ainutlaatuinen elämänpolku. Kronologisen iän perusteella ei voi enää ennustaa ihmisen elämäntilannetta.

”Vanha ihminen ei ole koskaan yksinomaan vanha, vaan myös hänen nuoremmat minänsä ovat läsnä hänen nykyisyydessään”

Raili Gothóni (2007: 13 – 14).

Palaan esittelemääni Soikkelin – Warsellin (2013) kuvaan päihdetyön osa-alueista (Kuva 1: 18). Ehkäisevän työn merkitystä ja roolia tulisi pohtia etenkin niissä rajapinnoissa, joissa yleinen ehkäisevä päihdetyö ja riskiehkäisy kohtaavat, jotta tavoitettaisiin mahdollisimman monia avuntarvitsijoita. *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmämalli on tästä ryhmästä saadun kokemuksen perusteella toimiva mallinnus ehkäisevään vanhustyöhön. Ryhmää suunniteltaessa osallistujien psyykkinen, fyysinen ja kognitiivinen toiminnan taso olisi hyvä tietää etukäteen esimerkiksi esihaastattelulla. Tärkeää olisi, että ryhmien toiminta olisi jatkuvaa ja säännöllisin väliajoin toteutettua. Huomionarvoista on pohtia myös sitä, minkälaisia mahdollisuuksia digitalisaation kehitys tarjoaisi *Voimaneidot ikääntyville* – tyyppisen ryhmän kehittämisen esimerkiksi virtuaalisuuden suuntaan?

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa käytännön tietoa *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän vaikuttavuudesta ryhmäläisten voimaantumisen kokemukseen positiivisen ikääntymisen näkökulmasta. Tavoitteena oli myös kehittää sosiokulttuurisen innostamisen keinoin myöhäisiän musiikkikasvatuksen menetelmiä. Sivutavoitteena oli tuottaa oivalluksia sekä ideoita *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmienohjaajille. Tavoitteiden toteutumisen arviointi perustui ryhmähaastattelusta saatuihin palautteisiin sekä ryhmän ohjaajien tekemiin omiin havaintoihin. Niihin perustuen osa oivalluksista saattaa olla jo entuudestaan tiedostettuja, mutta ryhmien erilaisuus tuo mukanaan myös uusia näkökulmia ja sovelusmahdollisuuksia.

Eräänä oivalluksena opinnäytetyön ryhmäprosessiin liittyen oli, että yhteneväisyyksiä ja samankaltaisuuksia Hillin (2008) määrittelemiin positiivisen ikääntymisen seitsemään strategiaan oli löydettävissä *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmästä. Strategiat käsittelivät: Elämän tarkoituksen löytämistä, uusien asioiden oppimista ikääntymisestä huolimatta, elämäkokemuksen hyödyntämistä viisautena, elinikäisten ihmissuhteiden vaalimista, oman henkisen hyvinvoinnin edistämistä tarjoamalla ja vastaanottamalla apua, anteeksiantamisen taidon opettelua sekä kiitollisuuden asenteen omaksumista (Hill 2008: xii). Hillin (2008), Kurjen (2007) ja Laeksen (2013) ajatuksiin palaten, ihmisen kronologista ikää ei tulisi nähdä esteenä asioiden oppimiselle vaan mahdollisuutena (Hill 2008: 39 – 40, Kurki 2007: 70 – 71, Laes 2013: 7 – 8). Tuohon ajatelmaan kiteytyy *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmästä saatu palaute myöhäisiän musiikkikasvatuksen menetelmien käytöstä. Ryhmässä arempikin uskaltanut kokeilemaan ja osallistumaan oman mukavuusalueen ulkopuolellekin.

Taideyliopiston koordinoima Artsequal – hanke (2015 – 2020) pyrkii edesauttamaan taiteen juurtumista kaikille kansalaisille kuuluvaksi peruspalveluksi. Hanke on Suomen historiassa yksi suurimmista taiteiden ja taidepedagogiikan tutkimushankkeista. Hankkeessa on kuusi eri tutkimusryhmää, joista Arts in Health, Welfare and Care – tutkijaryhmä selvittää taiteen, taidepedagogiikan ja sosiaali- ja terveysalan yhteistyön kehittämistä. Hankkeen tarkoituksena on tuottaa tietoa siitä, miten palveluiden saavutettavuutta voitaisiin edistää eri-ikäisille kohderyhmille, ja miten voitaisiin tehdä näkyväksi taiteiden ja taidekasvatuksen monimuotoiset mahdollisuudet hyvinvoinnin tuottajana yhteistyössä sosiaali- ja terveysalojen toimijoiden kanssa. (Artsequal n.d..) Tämän tyyppiselle hankkeelle on tilausta ja aiheen ajankohtaisuus on kiinnostavaa. Opinnäytetyössäni eräänä tausta-ajatuksena on myös ollut taidelähtöisten menetelmien tuominen lähelle asiakasta ja mahdollistaa heille tällä tavoin taidekokemusten tuottaminen.

Opinnäytetyöprosessin myötä sain mahdollisuuden tutustua *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmämalliin. Malliin tutustumista ja ryhmän ohjaamista helpotti se, että itselläni on kokemusta ryhmien ohjaamisesta sekä myös se, että toinen ryhmän ohjaajista oli käynyt *Voimaneidot* – ryhmänohjaaja koulutuksen ja ohjannut ryhmän. Aikaisempi ammatillinen työkokemukseni auttoi ryhmän ohjaamiseen liittyvän intensiivisyyden ja henkisenkuormittavuuden käsittelyssä. Ammatillinen kasvu mahdollistui ja sain toteuttaa ideoitani ja oivalluksiani niin toiminnan suunnittelussa, työnjaossa kuin ryhmän ohjaamisen aikana. Tämä vahvisti työidentiteettiäni ja antoi motivaatiota jatkaa ryhmien ohjaamista ja myöhäisiän musiikkikasvatuksen toimintamallin kehittämistä tulevaisuudessakin. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen pyrimme pitämään lyhyen purkukeskustelun toisen ohjaajan kanssa. Olimme myös aktiivisesti sähköpostiyhteydessä, missä tarkensimme ryhmän ohjaamiseen liittyviä suunnitelmiamme. Toimiva ja kunnioittava yhteistyö päivätoimintakeskuksen työntekijöiden kanssa ansaitsee myös kiitokset, koska se edesauttoi ryhmän ohjaamiseen liittyviä käytännön asioita. He olivat aidosti kiinnostuneita ryhmämme toiminnasta ja toteutuksesta, mikä mahdollisti yhteistyön onnistumisen.

Pohdin pitkään opinnäytetyöni otsikkoa; käytäntö ehkäisevän päihdetyön vai pelkän ehkäisevän työn termiä? Päädyin jälkimmäiseen, koska Lähde kotoa – ryhmän jäsenet eivät suoranaisesti olleet päihteiden käyttäjiä. Tästä syystä päädyin käyttämään termiä ehkäisevä työ opinnäytetyöni nimessä. Tarkoituksena on, että otsikointi ei ohjaisi automaattisesti lukijaa. Kaiken kaikkiaan kahdeksan viikkoa kestäneen ryhmäprosessin aikana oli havaittavissa positiivisia muutoksia ryhmäläisissä. Tämä näkyi käytännössä esi-

merkiksi sitoutuneisuudessa ryhmässä käymiseen ja keskinäisen luottamuksen syntymiseen. Muutama ryhmäläinen toivoikin uutta jatkotapaamista tai retkeä ryhmähaastatteluiden jälkeen. Kokonaisuudessaan minulle jäi myönteinen kokemus *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmän ohjaamisesta. Olisi ollut mielenkiintoista uusia ryhmäläisten haastattelu esimerkiksi muutama kuukausi ryhmän päättymisen jälkeen, jotta voimaantumisen kokemusta olisi voinut arvioida uudelleen.

Lähteet

Airaksinen, Tiina 2009. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. 29.1. Verkkojulkaisu. <<http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>>Luettu 21.2.2017.

Artsequal n.d. Verkkojulkaisu. < <http://www.artsequal.fi/fi/etusivu>> Luettu 18.3.2017.

Dennison, Paul E. – Dennison, Gail E. 2001. Aivojumppaopas. 2. painos (suom. Suomen kinesiologiayhdistys ry:n työryhmä). Helsinki: Suomen kinesiologiayhdistys ry.

Ehkäisevä päihdetyö n.d. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. <<https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdettyo>>Luettu 19.2.2017.

Emotio n.d. Verkkojulkaisu < <http://www.emotio.fi/>> Luettu 9.3.2017.

ETY 2015. Helsingin kaupungin aikuisten ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö. Ikä tuo muutoksi – kortti. Verkkojulkaisu: <<http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/ety/ajankotaista/2015-viikko#ika>> Luettu 27.1.2017.

Gothóni, Raili 2000. Vanhana ja arvostettuna – dialoginen essee vanhuudesta. Teoksessa Vanhuuden monet kasvot. Harra, Kimmo (toim.) – Tulva, Taimi – Uusitalo, Ilkka. 2000: 11 – 17. Saarijärvi: OKKA – säätiö.

Hannaford, Carla 2001. Viisaat liikkeet – aivojumpalla apua oppimiseen. (suom. Salmi, Tanja). Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Helminen Pirjo – Karisto, Antti 2005. Vanhustyö muuttuvassa hyvinvointivaltiossa. Teoksessa Koistinen, Paula (Toim.) 2005. Laatua vanhustyöhön. Helsinki: Tammi. 9 – 18.

Hill, Robert D. 2008. Seven strategies for positive aging. New York: W.W. Norton & Company Ltd.

Hokkanen, Liisa 2009. Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa Sosiaalityö ja teoria. Mäntysaari, Mikko – Pohjola, Anneli – Pösö, Tarja (toim.). 2009: 315 – 337. Juva: PS-kustannus.

Hyypä, Markku T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Porvoo: Duodecim.

Hämäläinen, Juha 2007. Sosiaalipedagogiikan kaksi kehityslinjaa. Teoksessa Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2007. 8.vuosikerta. Kuopio: Suomen sosiaalipedagoginen seura ry. 9 – 16.

Joukamaa, Matti 2004. Mielenterveys ja terveys. 31.3. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. (painamaton lähde)

Kaikkonen, Markku – Oksanen, Terhi – Perkiö, Soili 2014. Orff ops. Musiikkipedagogiikan koulutusohjelman opetussuunnitelma. Orff – kurssit I, II ja III. 2. painos. Järvenpää: JaSeSoi musiikkikasvatusyhdistys ry ja Orff–Schulwerk Association of Finland.

Kallioranta, Sari – Ollanranta, Ritva – Tammiruusu, Hanna–Leena – Tharmaratnam, Fiona 2014. Piilometsän säveliä. Musiikkileikkejä lapsille. Opettajan opas. Toinen painos. Helsinki: Musiikki- ja kulttuurikeskus VERSO.

Kasper, Eira – Lampila, Raija 2000. Amadeus Musiikkimaisemia. Keuruu: Otava.

Kaukonen, Olavi 2000. Päihdepalvelut jakautuneessa hyvinvointivaltiossa. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Tutkimuksia 107. Saarijärvi: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Kivipelto, Minna 2008. Osallistava ja valtaistava arviointi. Työpapereita 2008/17. Helsinki: Stakes.

Koffert, Tarja – Kuusi, Katriina 2010. Depressiokoulu. Opi masennuksen ehkäisy –ja hoitotaitoja. 15. painos. SMS–Tuotanto Oy.

Kulmala, Emmi – Koivula, Riitta 2015. Kotona asuvien iäkkäiden alkoholinkäyttö – kirjallisuuskatsaus. Työpaperi 33/2015. Verkkojulkaisu. <Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129536/URN_ISBN_978-952-302-584-4.pdf?sequence=1>Luettu 8.3.2017.

Kulttuuriluotsi n.d. Verkkojulkaisu. <http://www.vantaa.fi/vapaa-aika/kulttuuri/kulttuurinen_vanhustyo/kulttuuriluotsi> Luettu 6.2.2017.

Kurki, Leena 2000 Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.

Kurki, Leena 2007 Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Anjalankoski: Finn Lectura.

Laes, Tuulikki 2013. Musiikillisen toimijuuden ja voimaantumisen mahdollisuudet myöhäsiän musiikkikasvatuksessa. Tapaustutkimus Riskiryhmä-yhtyeestä. Musiikkikasvatus 01/2013 vol.16. 6–17. Verkkodokumentti <http://www2.siba.fi/musiikkikasvatus-lehti/userfiles/FJME_16_1_netiversio.pdf . > Luettu 19.4.2016.

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä .1.12.2015,523/2015. Verkkojulkaisu <<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>> Luettu 16.5.2016.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012/980. Verkkojulkaisu.<<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L2P11>> Luettu 2.2.2016.

Lankinen, Mari 2011a. Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Tallinna: Tmi Terapeda.

Lankinen, Mari 2011b. *Voimaneidot ikääntyville* – myönteiset tunteet ja elämän ilo. Ohjaajan materiaali. (painamaton lähde)

Lassander, Maarit – Solin, Pia – Stengård, Eija – Tamminen, Nina 2013. Asiakkaan voimaantuminen mielenterveyspalveluissa. Tarkastelussa WHO:n voimaantumisen indikaattorit. Yhteiskuntapolitiikka 78/2013:6. 685 – 691. Verkkojulkaisu. <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116040/lassander.pdf?sequence=1>> Luettu 21.2.2017.

Leinonen, Satu – Noppari, Eija 2005. Vanhuksen kokonaisvaltaista terveyttä edistävä mielenterveys. Teoksessa Koistinen, Paula. (toim.) – Noppari, Eija. Laatus vanhustyöhön. Helsinki: Tammi. 36 – 91.

Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria (toim.) 2013. Care music. Sairaala- ja hoivamusiikkityö ammattina. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 158. Verkkojulkaisu. <<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163660.pdf>> Luettu 11.3.2017.

Mahlakaarto, Salme 2010. Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Verkkojulkaisu. <<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24957/9789513939922.pdf?sequence=1>> Luettu 21.2.2017.

McQuillan, Patrick J. 2005. Possibilities and pitfalls: A comparative analysis of student empowerment. American Educational Research Journal 42(4), 639 – 670. Verkkojulkaisu. <<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.3102/00028312042004639>> Luettu 21.2.2017.

Mustonen, Heli – Mäkelä, Pia – Tigerstedt (toim.) 2010. Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968 –2008. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Päihdelinkki n. d. Tulostettavat testit – alkoholi. Verkkojulkaisu. <<http://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/alkoholi/tulostettavat-versiot-pdf>> Luettu 19.2.2017.

Raento, Pauliina – Tammi, Tuukka 2013. Addiktio – ristiriitainen ja vaikutusvaltainen ilmiö. Teoksessa Raento, Pauliina (toim.) – Tammi, Tuukka. Addiktio – yhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä. Helsinki: Gaudeamus. 7 – 27.

Räsänen, Juhani 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Helsinki: Suomen työvalmennusakatemian julkaisu.

Saarenheimo, Marja 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulma. Helsinki: Wsoy.

Seligman, Martin. E. P. – Csíkszentmihályi, Mihály 2000. Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5–14. Verkkojulkaisu. <<http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppintroarticle.pdf>> Luettu 8.3.2017.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. Verkkojulkaisu. <<http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>> Luettu 21.2.2017.

Soikkeli, Markku – Warsell, Leena (toim.) 2013. Laatutähteä kiertämässä. Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirja. Verkkojulkaisu. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104420/KID2013_021_verkkojulkaisu.pdf?sequence=1> Luettu 8.3.2017.

Sosiaali – ja terveysministeriö – Suomen Kuntaliitto 2013. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Sosiaali – ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Verkkojulkaisu. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1> Luettu 23.2.2017.

Stakes 2006. Laatutähteä tavoittelemassa . Verkkojulkaisu. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75223/laatutahta_tavoittelemassa1.pdf?sequence=1> Luettu 19.5.2016.

Särkämö, Teppo 2013. Musiikki tuntuu aivoissa. Teoksessa Lilja–Viherlampi, Liisa–Maria (toim.). Care music. Sairaala– ja hoivamusiikkityö ammattina. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 158: 24 – 44. Verkkojulkaisu. <<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163660.pdf>> Luettu 11.3.2017.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014. Hyvätieteellinen käytäntö. Verkkodokumentti <<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>> Luettu 3.6.2016.

Uusitalo–Malmivaara, Lotta 2014. Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa Uusitalo–Malmivaara, Lotta (toim.) Positiivisen psykologian voima. Juva: PS–kustannus. 18 – 27.

Vaillant, G. E 2003. Mental Health. Am J psychiatry 160:8; August 2003: 1373–1384 (ks. myös <http://ajp.psychiatryonline.org>).

Vanhusten päivätoiminnan ja päiväsairaalan toimintamalli ja asiakkuuskriteerit 2013. Vantaan kaupunki. 1.6. Sosiaali – ja terveydenhuollon toimiala/ vanhus – ja vammaispalvelut / vanhusten avopalvelut. (painamaton lähde)

Vantaan Ehkäisevän päihdetyön yksikön toimintakertomus 2015. (painamaton lähde)

Väisänen, Raija 2007. Sosiaalipedagoginen työote aikuissosiaalityössä. Teoksessa Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2007 8. vuosikerta. 167 – 195.

Välimäki, Kari 2010. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali– ja terveystieteiden strategia. Sosiaali – ja terveysministeriö. Verkkojulkaisu. <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112320/URN%3aNB%3afi-fe201504223250.pdf?sequence=1>>. Luettu 8.3.2017.

Ylinen, Satu 2008. Gerontologinen sosiaalityö. Tiedonmuodostus ja asiantuntijuus. Sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Verkkojulkaisu. <http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1065-2/urn_isbn_978-951-27-1065-2.pdf>. Luettu 8.3.2017.

Liite 1

Tiedote ja suostumuslomake

Metropolia ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan tutkinto–ohjelma

Tiedote ja suostumuslomake haastatteluun

Opinnäytetyön nimi:

Voimaneidot – voimaantumisen mahdollisuus ikääntyville. Ryhmätoiminnan edut ehkäisevän työn näkökulmasta.

TIEDOTE JA SUOSTUMUS HAASTATTELUUN OSALLISTUMISESTA

Opinnäytetyöhön liittyvät yhteystiedot

Opinnäytetyön tekijä:

Irina Selin, sosionomi–opiskelija

Yhteistyötaho:

Vantaan kaupunki/ Päihdepalvelut/ Ehkäisevä päihdetyö

Oppilaitoksen taustatiedot

Metropolia ammattikorkeakoulu / Sosiaaliala

Kyseessä on yksittäinen opinnäytetyö ja se tehdään syksyn 2016 – kevään 2017 aikana.

Tutkimusaineiston säilyttäminen

Opinnäytetyön tekijä vastaa tutkimusaineiston turvallisesta säilyttämisestä.

Manuaalisen (esim. haastattelulomakkeet) ja sähköisessä muodossa olevan (esim. tietokone, muistitikku) aineiston säilytys: Irina Selin säilyttää opinnäytetyön valmistumiseen saakka.

Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja merkitys

Voimaneidot – materiaali perustuu Mari Lankisen kehittämään malliin, missä keskiössä on omien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja niiden työstäminen sekä ilmaiseminen. Ryhmän toiminta perustuu Voimaneidot – materiaaliin, joka pohjautuu positiiviseen psykologiaan, voimavarakeskeiseen ja ennaltaehkäisevään psykodynaamiseen työkentelytapaan. (emotio. n.d..)

Tarkoituksena on tuottaa kokemuksellista tietoa *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmätoiminnan vaikuttavuudesta ryhmäläisten elämäntapojen muutoksen pohdintaan ennaltaehkäisevän päihdetyön näkökulmasta.

Tutkimusaineisto tuotetaan *Voimaneidot ikääntyville* – ryhmässä suullisesti (ja kirjallisesti). Ryhmäkokouksen viimeisellä tapaamiskerralla pidetään mahdollisesti ryhmähaastattelu ja/tai yksilöhaastattelut. Lopullinen päätös menetelmästä perustuu ryhmän osallistujien haastatteluhalukkuuteen.

Opinnäytetyön raportointi perustuu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämään tapaan; rehellisyyteen, yleiseen huolellisuuteen ja tarkkuuteen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014.)

Menettelyt, joiden kohteeksi haastateltavat joutuvat

Yksilö – ja/tai ryhmähaastattelussa saatetaan käyttää dokumentoinnin apuvälineinä eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä, kuten lomakkeita ja/tai haastattelun nauhoitusta. Haastattelumateriaali hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Kaikki ryhmään liittyvät asiat, keskustelut sekä haastattelut ovat salassapidettäviä. Ryhmänohjaajia ja ryhmäläisiä sitoo vaitiolovelvollisuus. Ryhmän asioista ei saa kertoa ryhmän ulkopuolisille henkilöille. Omista kokemuksista ja tuntemuksista on lupa keskustella esim. läheisten kanssa.

Tutkimuksen hyödyt tutkittaville

Haastateltavat pääsevät osallistumaan ja tutustumaan Voimaneidot – ryhmätoimintaan ja – materiaaliin, ja haastateltavat saavat mahdollisesti vertaistukea ryhmästä.

Tavoitteena on, että ryhmään osallistumisen jälkeen osallistujalle muodostuisi kokemus elämänlaadun paranemisesta, voimaantumisesta ja osallisuuden tärkeydestä yhteisöön ja yhteiskuntaan.

Miten ja mihin tutkimustuloksia voidaan käyttää

Kansalliset/kansainväliset julkaisut, kongressi- ja seminaariesitykset, opinnäytetyöt, opetus

Tutkittavien oikeudet

Osallistuminen haastatteluun on täysin vapaaehtoista. Haastateltavilla on oikeus kieltäytyä haastattelusta ja keskeyttää se ilman, että siitä aiheutuu mitään seuraamuksia. Haastattelun järjestelyt ja tulosten raportointi ovat luottamuksellisia. Haastattelusta saatavat tiedot tulevat ainoastaan haastattelijan käyttöön ja tulokset julkaistaan opinnäytetyöraportissa siten, ettei yksittäistä tutkittavaa voi tunnistaa. Haastateltavilla on oikeus saada tarvittaessa lisätietoa opinnäytetyöstä.

Haastateltavan suostumus

Olen perehtynyt tämän opinnäytetyön tarkoitukseen ja sisältöön sekä haastateltavien oikeuksiin. Suostun osallistumaan haastatteluun annettujen ohjeiden mukaisesti. Voin halutessani peruuttaa tai keskeyttää osallistumiseni tai kieltäytyä haastattelusta missä vaiheessa tahansa. Haastattelutuloksiani saa käyttää tieteelliseen raportointiin (esim. julkaisuihin) sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voi tunnistaa.

Päiväys	Haastateltavan allekirjoitus
Päiväys	Haastattelijan/opinnäytetyöntekijän allekirjoitus

Liite 2

Haastattelukysymys teemat

Taustoittavat kysymykset

Haastateltavien ikäjakauma, sukupuoli (naisia)

Miten kuulit Voimaneidot – ryhmästä? Miten päädyit Voimaneidot-ryhmään?

Voimaneidot-ryhmän sisältöön ja menetelmiin liittyvät kysymykset

Miltä Voimaneidot-ryhmässä oleminen on tuntunut?

Kuuaile, mitä ryhmässä käyminen on antanut sinulle?

Miltä ryhmässä käytetyt menetelmät ovat tuntuneet (maalaaminen, askartelu, kirjoittaminen, keskusteleminen) Oletko löytänyt niistä itsellesi sopivia menetelmiä?

Onko ryhmäkertoja ollut mielestäsi sopivasti? Liikaa? Liian vähän?

Mitä mieltä olit musiikillisista ryhmäkerroista? ("Puutanssi", "Minä olen hyvä" – laululoru)
Piditkö rytmitaputuksista/rytmisoittimilla soittamisesta? Oliko se sinulle uutta?

Elämäntilanteeseen ja mielialaan liittyvät kysymykset

Oletko aiemmin pohtinut oman mielialasi vaihteluja ja mielenhyvinvointiasi?

Kuvaile, oletko huomannut mielialassasi myönteisiä muutoksia ryhmäkertojen välissä?

Kuvaile, onko ryhmässä käyminen laskenut mielialaasi jostain syystä?

Kuvaile, minkälaisia hyvinvointiasi edistäviä asioita tai tekijöitä löydät elämästäsi tällä hetkellä? Voit nimetä muutaman.

Päihteiden käyttöön liittyvät kysymykset (ehkäisevän päihdetyön näkökulma)

Oletko aiemmin pohtinut omaa tai läheisesi päihteidenkäyttöä?

Voisiko Voimaneidot-ryhmä osaltaan ehkäistä päihteidenkäyttöä?

Hyötyisivätkö päihteillä oireilevat seniorit ryhmästä? Miten heitä voisi tavoittaa?

Tulevaisuuteen liittyvät kysymykset

Osallistuisitko jatkossa tämän tyyppiseen ryhmään tai johonkin muuhun vastaavanlaiseen?

Oletko ajatellut noudattaa tekemääsi hyvinvointisuunnitelmaa (=Myönteisten tunteiden viikkosuunnitelma) jatkossakin?

Onko sinulla jo tietoa, mistä saat tarvittaessa keskusteluapua tai kenen kanssa voisit keskustella mieltä askarruttavista asioista?

Lopuksi

Minkälaista palautetta haluaisit antaa ohjaajista?

Minkälaista palautetta haluaisit antaa ryhmän toimivuudesta tai sisällöstä ylipäätään?

Toiveita/ehdotuksia tuleviin ryhmiin?